AUM

# Hatayoga 

# Pradeepika.





1935.

ఓమ్.

శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రవిరచిత

# హఠయోగప్రదీపిక

శ్రీ బ్రహ్మానందస్వామికృత వ్యాఖ్యానప్రకారము

ఓ. వై. శ్రీ. దొరసామయ్యచే

రచియింపఁబడిన

జ్ఞానదీప మను ఆంధ్ర తాత్పర్యసహితము

౧౨ యోగాసనపటములతో


చెన్నపురి

వెస్టువార్డు అండు కంపెని వారి

అమెరికన్ డైమెండు ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపఁబడియె.

1934




[వెల 2-8-0.

# పీ ఠి క.

## స మా లో చ న ము.

ఈ ప్రపంచము శాశ్వతమా? అశాశ్వతమా? యని ప్రతివివేకియును ఆలోచించుచుండును. ఇట్టి యాలోచన తనకు గోచరించు వస్త్వాదులనుగూర్చి విమర్శించుటవలననే కలుగును. విమర్శనాజ్ఞానముచేతనే ప్రపంచముయొక్క మాఱుపాటులును, మనుష్యులు మరణమునకు లోఁబడుటయును బోధ మగును.

అవివేకులును వేదబాహ్యులును నాస్తికులును జన్మకారణమైన మరణమునే మోక్షమని తలంచెదరు.

వివేకవంతులు కేవలమరణమున కుత్సహింపక, పునరావృత్తిరహితమైన మోక్షమునుగోరి, దానికై భగవన్ముఖోద్గతము లైన వేద వేదాన్తయోగ రహస్యములను పెద్దలవలనఁ దెలిసికొని తద్ద్వారా దుఃఖమయమైన యీ ప్రపంచమునుండి విముక్తులై నిత్యసుఖస్వరూపులగుటకు ప్రయత్నించెదరు.

ఇట్టి సచ్చిత్సుఖరూపమైన మహాపదవికి తానెవ్వరను విమర్శమే మూలము. ఈ విమర్శమునకు దేహతత్త్వముల వివేచనము ముఖ్యసాధకమై యున్నది.

ఇట్లు బాహ్యాభ్యన్తర తత్త్వజ్ఞాన విమర్శనము వలననే చేతనాత్మకుఁడైనట్టి తనకును (జీవునకును) అచేతనమైనట్టి ప్రకృతికిని గల సంబంధము బోధమగును. ఈ సంబంధమునుండి తప్పించుకొన్నవాఁడే ముక్తుఁడు. ఈ ముక్తిని బొందుటకు తత్త్వవిమర్శమును, ఆ తత్వవిమర్శమునకు జ్ఞానమును, జ్ఞానసిద్ధికి యోగమును పరస్పరకారణములై యున్నవి.

### ( మో క్ష సా ధ న ము. )

ఇట్టి పరమ పురుషార్థమైన మోక్షమును బొందుటకు రెండు విధములైన సాధనములు కలవు. వానియందు మొదటిది సాంఖ్యము. రెండవది యోగము. సాంఖ్యము పూర్వాభ్యాసము గల ఉత్తమాధికారులకును, యోగము మధ్యమాధికారులకును సాధ్యములై యుండును. యోగమనఁగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట. ఉత్తమాధికారులకు అభ్యాసవైరాగ్యమును; మధ్యమాధికారులకు తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అను క్రియాయోగమును; మందాధికారులకు అష్టాంగయోగమును ఆవశ్యకము లని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. అనఁగా, రాజయోగము చిత్తకలయనియు, ప్రాణ కలయనియు రెండు విధములు. యుక్తిచేతను, శాస్త్రోక్తమైన ఇంద్రియ నిగ్రహముచేతను, అసంప్రజ్ఞాత సమాధివలనఁ గల మోక్షము నొందుట చిత్తకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు ఉత్తమాధికారి యనఁబడును. చిత్తము చలించుట, విషయవాసన, ఉద్విగ్నము, సాధనసంపత్తిలేకుండుట ప్రాణకల. ఇట్టి లక్షణములు కలవాఁడు మందాధికారి యనఁబడును. ఇట్టి వానికి ప్రాణకలవలననే సమాధిసిద్ధియు, తద్ద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారమును కల్గును.

ప్రాణకలను ప్రకృతమున హఠయోగమని చెప్పెదరు. హఠమనఁగా బలాత్కారముగా యింద్రియ నిగ్రహముచేయుట మొదలగునవి. ఈ ప్రాణకల అష్టాంగములతోఁగూడిన దైనను కొందఱు యమనియమములు రెండును సాధనసంపత్తియం దంతర్భూతములైన వని గ్రహించి ఆసనాదిగా షడంగ మనెదరు. పైని వివరించిన రెండుకలలకును ఆసనసిద్ధి మాత్రము అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

సాధనయోగము మంత్ర లయ హఠ రాజయోగము లని నాలుగువిధములు విధిపూర్వకముగా పండ్రెండు సంవత్సరములు మంత్రమును జపించుట మంత్రయోగము. దీనివలనను అష్టైశ్వర్యములు లభ్యమగును. ఈ మంత్రయోగమును అల్పబుద్ధిగల అధమసాధకుఁడే యభ్యసించును.

## (గ్రంథ ప్రయోజనము.)

ఈ గ్రంథమునందు హఠ లయ రాజయోగములు చెప్పఁబడియున్నవి. ఈ యోగము బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రాదులచేతను, నారద శుక యాజ్ఞవల్క్య వసిష్ఠాది బ్రహ్మర్షులచేతను, అభ్యసింపఁబడినది. ఇంతియ గాక, వీరందఱును యితరులకును వుపదేశించిరి. ఈ హఠయోగమును ఆదినాథు లైన పరమేశ్వరుఁడు మత్స్యేంద్రనాథులకును, నారు గోరక్షనాథులకును, వారు శ్రీ స్వాత్మారామ యోగీంద్రులకును వుపదేశించిరి. శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు లోకోపకారార్థమై తాము లభించి యనుభవించిన యోగవిషయముల నంతయు "హఠయోగ ప్రదీపిక" యను గ్రంథరూపముగా ప్రకటనము చేసిరి. ఇందు నాలుగు వుపదేశములు కలవు.

ప్రథమోపదేశమునందు—యోగముయొక్క ప్రథమాంగమును, శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు రజోధర్మము లైనచంచలత్వమును నివృత్తిచేసి స్థిరత్వము నొసంగునట్టి ఆసనలక్షణములును చెప్పఁబడి యున్నవి.

ద్వితీయోపదేశమునందు—మలశుద్ధియును, మలశుద్ధివలన హఠసిద్ధిమూలముగా వాయుస్థిరత్వమును, వాయుస్థిరత్వమువలన చిత్తస్థైర్యమును, వాయుమనోస్థిరత్వమువలన దీర్ఘాయువును, అణిమాది సిద్ధుల నొసంగునట్టి ప్రాణాయామలక్షణములును చెప్పఁబడి యున్నవి.

తృతీయోపదేశమునందు—గురువాక్యతత్పరుఁడై ఆసన కుంభకాదుల నభ్యసించువాఁడై ఆహారవిహారాదులయందు క్రమము గలవాఁడై సదాభ్యాసముచేయువానికి గలుగు అణిమాదిసిద్ధులును, మృత్యుజయము నొసంగునట్టి మహాముద్రాది లక్షణములును చెప్పఁబడియున్నవి.

చతుర్థోపదేశమునందు—ఆదినాథులచే సంపాదింపఁబడిన సపాదకోటి సమాధిలక్షణములలో శ్రేష్ఠమైనదియును, మృత్యువును జయించునదియును, యోగియైనవాఁడు స్వేచ్ఛగా శరీరమును త్యజించుటకు హేతువైనదియును, తత్వజ్ఞానము నుదయింపంజేసి వాసనాక్షయ పూర్వకమైన జీవన్ముక్తి సుఖమునొసంగుట కుపాయమైనదియును, ప్రారబ్ధమును క్షీణింపఁజేసి జీవబ్రహ్మభేదమును సంప్రాప్తమగునట్లు కావించి, అత్యంతబ్రహ్మానంద ప్రాప్తియైనమోక్షము నొసంగునట్టిదియును అగు ప్రత్యాహారాదిస్వరూపమైన సమాధిక్రమములును చెప్పఁబడియున్నవి.

యోగశాస్త్రగ్రంథము లనేకము లున్నను, వానిలో నిదియే శ్రేష్ఠతమమై యున్నది. ఇట్టి సద్గ్రంథమునందు చెప్పఁబడియుండు విషయములలో సాధ్యమైన దానిని శక్తికొలఁది యభ్యసించుచుండినయెడల, ఆ యభ్యాసమే గురువై సకలసంశయములను నివృత్తిచేసి సద్గతిని యొసంగును. దీనికిఁ బ్రమాణము:—"యోగేన యోగజ్ఞాతవ్యో యోగోయోగాత్ప్రవర్తతే." యోగము చేత యోగము తెలియఁదగినది యోగమువలన యోగము వృద్ధియగును. కనుక యోగమునకు యోగమే గురువు. అని సౌభాగ్యలక్ష్మ్యుపనిషత్తునందుఁ జెప్పఁబడియున్నది.

ఈ గ్రంథమునందు హఠ లయ రాజయోగములు మూఁడును చెప్పఁబడియున్నను, వానిలో హఠయోగము ప్రధానముగను, తక్కినవానిని హఠయోగము మూలమునను చెప్పఁబడియున్నవి. కనుక ఇది "హఠయోగప్రదీపిక" యనఁబడెను. మఱియు హఠయోగమును దీపమువలె ప్రకాశింపఁజేయుటవలనను దీని కీపేరు కలిగెను.

## ( యో గా స న వి ష య ము. )

ఈ గ్రంథమునందు కొన్ని ఆసనముల లక్షణముమాత్రము చెప్పఁబడియున్నది. ఆ ప్రకారముగా ఆసనముల నభ్యసించుట మిక్కిలి కష్టము. కనుక దీనియందు చెప్పఁబడిన ఆసనములు గాక, ఇతరగ్రంథములలో నుండియు మఱికొన్ని ఆసనములను సంప్రదాయము ప్రకారముగా అభ్యాసకుల యుపయోగార్థమై తత్ప్రక్రియలు చిత్రింపఁబడినవి.

అయినను ఈ ఆసనముల నవలంబించుటయందు కొన్నిరహస్యములు కలవు. వానిని అభ్యాసకులు అవశ్యముగాఁ దెలిసికొనవలయును. అవి యేవనఁగా:—ఎచ్చట కంఠమునుంచుకొను విధానము చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట జాలంధరబంధమును అనుష్ఠింపవలయును. ఎచ్చట దృష్టినిగూర్చి చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట నాసాగ్రమునందు దృష్టిని యుంపవలసినది. ఎచ్చట చేతులనుగూర్చి చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట సిద్ధాసనముప్రకారముగా చేతుల నుంచుకొనవలసినది. ఎచ్చట శరీరములోని, యే యవయవమును పట్టుకొనునట్లు చెప్పఁబడలేదో, అచ్చట అంగుష్ఠమును తర్జనివ్రేలితో పట్టుకొనవలసినది.

మఱియు ఒక ఆసనమే రెండువిధములుగ నుండును. ఉత్కటాసనమును అపానాసనమును జూచిన వేద్యమగును. ఈ యుదాహరణమువలన కొన్ని ఆసనములు వానివాని పర్యాయపదముల ననుసరించి అవి యొక్కటే యని తలంపఁగూడదని సిద్ధించుచున్నది.

ఇదియును గాక, పాదపీఠము, నిరాలంబము, క్రౌంచనిషదనము, హస్తినిషదనము, ఉష్ట్రనిషదనము, పాదబంధము, సమజాను, ఏకజాను, విధూననము, విచిత్రకరణి, పిండమయూరము, అర్ధచంద్రకము, శూలము, ఖడ్గము, ముద్గరము, మకరము, త్రిపదము, కాష్ఠము, స్థాణు, హస్తికర్ణికము, భీమము, సర్వతోభద్రము, శుద్ధాసనము, సవ్యాసనము, మృగాసనము, నాగాసనము, కుంజరాసనము, క్రౌంచాసనము, వైణికాసనము, వస్త్రాసనము, వాసవాసనము, వరాహాసనము, పథాసనము, హైమాసనము, అని యనేకాసనములు గ్రంథాదులయందు గానంబడుచున్నవి. వాని లక్షణములను దెలియఁజేయు గ్రంథములు కనఁబడలేదు. గురుకృపచే లభించినప్పుడు చేర్పఁబడును.

## (గ్రంథకర్తృవిషయము.)

చెన్నపురి లిఖితగ్రంథభాండాగారము నందలి తుదమొదలులేని హఠయోగప్రదీపికలో ఉపదేశాంతమునందు శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులకు "సహజానందచింతామణి" అను బిరుదనామ మున్నట్లు కానిపించెడిని. వీరి చరిత్ర మెచ్చటను కనఁబడలేదు. గోరక్షనాథుల కనేకశిష్యులు కలరని "నాథలీలామృతము" మొదలగు గ్రంథములందు కానఁబడుచున్నవి. కనుక వీరును వారి శిష్యులనుటయందు సంశయములేదు.

## (వ్యాఖ్యానవిషయము.)

ఈ యుత్తమగ్రంథమునకు బ్రహ్మానందయోగీంద్రులవారు వ్యాఖ్యానమును రచియించిరి. దాని ననుసరించి మఱికొన్ని విశేషవిషయములను జేర్చి "జ్ఞానదీపము" అను పేరుతో నాంధ్రీకరించితిని.

## (సంకలితకారణము.)

దీనియందు యోగశిఖ, యోగతత్త్వ, శాండిల్యాద్యుపనిషత్తులయొక్క శ్లోకములు మూలముతోఁ జేరియున్నవి. తృతీయోపదేశమునందలి 63 వ శ్లోకము యోగబీజము లోనిది. చతుర్థోపదేశము 15 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమునందు మహర్షిమాతంగులవారు చెప్పిన ట్లుదహరించిన శ్లోకము భగవద్గీతయందలిదిరై యున్నది. ఇట్టి సంకలితము ఉపనిషత్తులయందే కలవు. ఇది శిష్యజనోపయోగార్థ మని గ్రహించుట సమంజసము.

## (యోగప్రయోజనము.)

కర్మేంద్రియ జ్ఞానేంద్రియములు లేకయే, వానివలన కావలయు కార్యములను సమగ్రముగా నడపువాఁడును, సృష్టి స్థితి లయములకు కారణుఁడును, జగద్రూపియును, జగదంతర్యామియు నై యుండువాఁడే దేవుఁడు. (ఈ కార్యము లన్నియు చేయునదియే పరబ్రహ్మము.)

దేవుఁడు (పరబ్రహ్మము) మాతాపితలులేక స్వతసిద్ధుఁ డగుటచేతను, తనకు కారణమైన అన్యవస్తువులేక తానే సర్వకారణుఁ డగుటచేతను, సమానాధికులు లేని అద్వితీయ మహిమగలవాఁడగుటచేతను, సకలకార్యముల యందును సకలస్థలములయందును వున్నాఁడు.

దేవుఁ డున్నాఁడనుటకు ముఖ్యముగా వేదమే ప్రమాణము. ఎట్లనఁగా, ఒక యింటిని కట్టుటకు యజమానుఁ డెట్లు కారణుఁడో, అట్లు ఈ ప్రపంచముయొక్క సృష్ట్యాదికార్యములకు దేవుఁడే కారణకర్తయై యున్నాఁడు. అయినను యజమానుఁడు గృహమునకు నిమిత్తకారణుఁడై యున్నాఁడు. సకలకారణమును తానుగానే యుండువాఁడు దేవుఁడు (పరబ్రహ్మము.)

దేవుఁడు రూపవర్ణాది నిర్దేశ విశేషణ వివర్జితుఁడై యుండుటచేతను, పరిణామవృద్ధి జన్మనాశ వర్జితుఁ డయి యుండుటచేతను, సర్వపదార్థములయందును తానుండి సమస్తమును తానయై

యుండుటచేతను, నిరంతరమును దేవుఁ డిట్టివాఁడని చెప్పుటకు శక్తుఁడేగాని, రూపములోఁ గనఁ బఱచుటకు శక్యుఁడు కాఁడు. యోగులకు మాత్రమే యది సాధ్యము. అయినను ఉపక్రమమున ఉపాసకులకు దేవుని నిజస్వరూపము లభించుటకు సాధనమైన నిర్వికల్ప సమాధి కష్టము కావున, తత్సాధనమైన సవికల్పసమాధి, అనఁగా విగ్రహధ్యానము కలుగు నిమిత్తమై, చిత్తమును స్థిరత్వము చేసికొన వలయును. ఈ చిత్తస్థైర్యోపాయమే యోగ మనఁబడును.

## ( యో గ మ హి మ. )

జైన బౌద్ధ మహమ్మదీయమతస్థులు సయితము యోగమును అభ్యసించుచున్నారు. అరే బియాభాషయందు ఇంచుమించుగా హఠయోగప్రదీపికవంటి ఆసనలక్షణములతోఁ గూడిన "హాకీకత్తుల్ ఇక్ సాక్ " అనఁగా " మనుష్యుని అంతరంగము " అను నర్థమిచ్చునట్టి యోగ శాస్త్రము మహమ్మదీయ మతస్థులలోని విరాగులకు ఉపదేశగ్రంథమై యున్నది. సకలశాస్త్ర ములకంటెను యోగశాస్త్రము శ్రేష్ఠతమ మనుటనుగూర్చి ఈ గ్రంథములోని చతుర్థోపదేశము 15 వ శ్లోకముయొక్క విశేషార్థమును జూచినచో స్పష్టమగును. కాఁబట్టియే భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడి యుండు సాంఖ్యరాజయోగములను త్రిమతస్థులును అంగీకరించిరి. వీరికి యోగ మత్యంతావశ్యక మనుటను దిగువ నుదహరించిన త్రిమతసిద్ధాంతమును గాంచినయెడల వేద్యమగును.

## ( అ ద్వై త ము. )

ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మాత్మకమై యున్నదనియును, అజ్ఞానమయమైన ప్రపంచమునందు తోఁచునట్టి భేదభావము ఈశ్వర మాయాజన్య మనియును, యోగసిద్ధులైన జ్ఞానులు తెలిసి కొనుచున్నారు.

సారూప్యదశయందుండుటవలనను జీవేశ్వర భేదమును అంగీకరించినను, కైవల్యదశయందు; అనఁగా సాయుజ్యప్రాప్తియందు జీవేశ్వర భేదభావము నివర్తిల్లి భగవంతునియందు జీవుఁడు లీన మొందును.

దీనికిం గారణ మేమనఁగా, నియమ్య నియామక భావమునకు లోఁబడిన శిష్యుఁడును గురు వును ఇద్దరును సన్న్యాసు లైనప్పుడు భేదము తప్పిపోవునట్లును, ఒక పెద్దయుద్యోగస్థుఁడును, వానిక్రింది చిన్నయుద్యోగస్థుఁడును వారివారి పనులయందుండి నివృత్తి నొందినతర్వాత ఉభ యులును సమానులగునట్లును, సాయుజ్యదశయందు జీవేశ్వర భేదములేదు.

మఱియు దివ్యమంగళవిగ్రహము ఐచ్ఛిక మనియును, అభిమానదేహము కాదనియును, అఖండాకారమైన బ్రహ్మమునకు పరిచ్ఛిన్నత్వము సమంజసము కాదనియును తెలిసికొని, బ్రహ్మైక్య సాధనమునకుఁ బ్రయత్నింప వలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమే యోగ మనఁబడును. కాఁబట్టి అద్వై తులు అవశ్యముగా యోగమును అభ్యసింపవలయును.

## (ద్వైతము.)

జీవ, ఈశ్వర, జడము లను తత్త్వత్రయములకు నియామకుఁడైన ఈశ్వరుఁ డొక్కఁడే కలఁడు. జీవులయందును జడములయందును అనంతభేదములును పరస్పర తారతమ్యములును గలవు. ఈశ్వరసేవ వలన జీవులు తమ తమ తారతమ్యానుసారముగా పరలోకసౌఖ్యమును బొందుదురు.

రాజునకును, అధికారులకును, ప్రజలకును పరస్పరభేదమును తారతమ్యమును ప్రపంచమునందు తోఁచుచుండునట్లే భగవంతునకును, ఇంద్రాదిదేవతలకును, దైత్యులకును, మనుష్యులు మొదలగు సకల జీవులకును, జడవస్తువులకును, రాజువలెనే భగవంతుఁడు సర్వనియంతృవై, సర్వశక్తియుక్తుఁడై సర్వైశ్వర్య సమృద్ధుఁడై యున్నాఁడని తెలియవలయును.

కావున జీవునకును ఈశ్వరునకును భేదభావన గలదని తెలిసి, ఆ యీశ్వరుని బొందుటకై ప్రయత్నము చేయవలయును. ఇట్టి ప్రయత్నమునకు సగుణోపాసనయని నామము. ఇదే సాలంబన యోగ మనఁబడును. కాఁబట్టి ద్వైతమతస్థులు సాలంబనయోగమును అవశ్యముగా అభ్యసింపవలయును.

## (విశిష్టాద్వైతము.)

చిత్తు, అచిత్తు, ఈశ్వరుఁడు, అను తత్త్వత్రయములు అనాదియైయున్నవి. చిదచిత్తులు అనఁగా చేతనాచేతనములు భగవంతునకు సూక్ష్మస్థూలావస్థలయందును అవయవీభూతములనియును, నిత్యసహితుఁడైన ఈశ్వరునికి దివ్యమంగళ విగ్రహము శాశ్వత మైనదనియును, జీవులు ఈశ్వరసేవవలన సంసారబంధమును త్యజించికొని దుఃఖరహిత మైన ఆనందమును బొందవచ్చుననియును తెలియఁ దగినది.

జీవులకును ఈశ్వరునికిని భేదమున్నను, ప్రపంచ ధర్మానుగుణ మైన (ద్వైతసిద్ధాంతమువంటి) తారతమ్యమును, భేదమును వైకుంఠమునం దుండదు. జీవు లందఱును దుఃఖధ్వంసపూర్వక మైన నిత్యానందమును బొందుచుందురు.

కాఁబట్టి జీవులు ఈశ్వరసాన్నిధ్యము నొందుటకై యా భగవంతునియందు న్యాసవిద్యా ప్రకారముగా దృఢభక్తి కలిగియుండవలయును. ఇట్టి భక్తి మనస్సును స్థిరీకరణముగా నిలుపని యంతవఱకును కలుగదు. మనస్సును స్థైర్యముగాఁ జేయుటకొఱకు విశిష్టాద్వైతులు అవశ్యముగా యోగమును ఆచరింపవలయును.

## (గ్రంథోపకారస్మృతి.)

ఈ యోగశాస్త్ర ప్రకటనమునకు తంజాపురీ నివాసులును, వివిధభాషాకోవిదులును, మన్మిత్రులును అగు శ్రీమాన్ రాజయోగి, వే. కుప్పుస్వామిరాజుగారి గ్రంథసాహాయ్యము నాకు మిక్కిలి యుపకరించెను. తదుపకృతికి వారియెడ మిగుల కృతజ్ఞుఁడను.

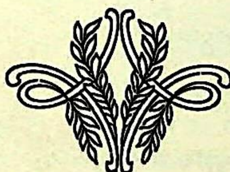
## పీ ఠి క.

### ( యో గ వి ద్యా ప్ర భా వ ము. )

"యోగీశ్వరస్య యోగస్య యోగశాస్త్రస్య పార్వతే, నిన్దాఞ్చయే ప్రకుర్వన్తి రాక్షసాస్తే నరాః క్షితౌ." ఓ పార్వతీ! యోగీశ్వరులను యోగమును యోగశాస్త్రమును ఎవరు నిందింతురో, వారు భూమియందు రాక్షసులగుదురు. అని శివవాక్యము. కనుక, నాస్తికులగు అసురసంపద గలవారి కీశాస్త్ర ముపకరింపదు. ఆస్తికు లగు దైవీసంపద గలవారికే ఈ శాస్త్ర ముపకరించును.

అమెరికన్ డైమండు ప్రెస్.
మదరాసు.
1933.

ఇట్లు,
ఓ. వై. శ్రీ. దొరస్వామయ్య.



## సాంకేతికవివరణము.



అ = అవతారిక.

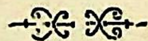
శ్లో = మూలము.

తా = తాత్పర్యము.

వి = విశేషార్థము.

“ ” = ప్రమాణవిషయద్యోతకము.

( ) [ ] = మూలాతిక్రమణము, అన్యవిషయము సంశయనివృత్తి.



శ్రీ

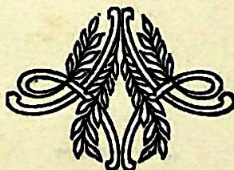
# హఠయోగప్రదీపిక.

## విషయసూచిక.



## ద్వితీయోపదేశము.

## చతుర్థోపదేశము.



శ్రీ

# రాజయోగదీపికా

## విషయసూచిక.





## అవధూత లక్షణము.



శ్లో. ఆశాపాశ వినిర్ముక్తో ఆదిమధ్యాన్త నిర్మల
అనాదివసతే నిత్యం అకార స్తస్య లక్షణమ్. 1

శ్లో. వాసనావర్జితం యేన విహూపంచ నిరామయమ్
వర్తమానో నివర్తన్తే వకార స్తస్య లక్షణమ్. 2

శ్లో. ధూళీధూసర గాత్రంచ గతచిన్తా నిరామయమ్
ధ్యానధారణ నిర్ముక్తో ధూకార స్తస్య లక్షణమ్. 3

శ్లో. తత్త్వవేత్తా విచిన్తాని చిత్రచేష్టా వివర్జిత
తమోఽహఙ్కార నిర్ముక్తో తకార స్తస్య లక్షణమ్. 4



శ్రీ

# యోగాసనవివరణము.

| సంఖ్య. | ఆసననామములు. | ఆసనవిషయవివరణము. |
| --- | --- | --- |
| 1 | సిద్ధాసనము | హఠయోగప్రదీపికయందు 20-వ 113-వ 151-వ పుటలు చూడుండు. |
| 2 | పద్మాసనము | 23 పుట. |
| 3 | అర్ధపద్మాసనము | దీనివలన చిత్తమును, ప్రాణమును, ఇంద్రియములను వశమగును. 66 పుట. |
| 4 | గోముఖాసనము | 16 పుట. |
| 5 | వీరాసనము | 16 పుట. |
| 6 | స్వస్తికాసనము | 15 పుట. |
| 7 | భద్రాసనము | 25 పుట. |
| 8 | గోరక్షాసనము | 25 పుట. |
| 9 | స్థితవివేకాసనము | వివేకము అభివృద్ధియగును. |
| 10 | ఉత్థితవివేకాసనము | |
| 11 | స్థిరాసనము | చిత్తస్థైర్యము కలుగును. |
| 12 | క్షేమాసనము | |
| 13 | వామశాఖాసనము | |
| 14 | దక్షిణశాఖాసనము | |
| 15 | వామపాదఅపానగమనాసనము | |
| 16 | దక్షిణపాదఅపానగమనాసనము | |
| 17 | ఉత్కటాసనము | 29 పుట. 50 పుట. దీనినే వస్మికర్మచేయువారు అవలంబించెదరు. |
| 18 | ఉత్కటాసనము | |
| 19 | బద్ధయోన్యాసనము | 27 పుట. 151 పుట. |
| 20 | పవనముక్తాసనము | మలాశయమునందలి అపానవాయువు తొలంగును. |
| 21 | మణ్డూకాసనము | 29 పుట. |
| 22 | ఉత్తానమణ్డూకాసనము | |
| 23 | వామపాదపవనముక్తాసనము | శ్వాసములను ఇష్టప్రకారముగా సంచరించునట్లు స్వాధీనముచేసికొనుట కనుకూలమైనది. |
| 24 | దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము | |
| 25 | గర్భాసనము | ఆలస్యమునివృత్తియగును. ఇంద్రియములకు శాంతి కలుగును. |
| 26 | ప్రాణాసనము | 29 పుట. |

| | |
|---|---|
| 27 అపానాసనము | 29 పుట. |
| 28 అపానాసనము | |
| 29 సమానాసనము | 27 పుట. |
| 30 కుక్కుటాసనము | 16 పుట. |
| 31 మత్స్యేన్ద్రాసనము | 17 పుట. |
| 32 మత్స్యేన్ద్రాసనము | |
| 33 ద్విపాదశిరాసనము | వజ్రోలిముద్రకు అనుకూలమైనది. |
| 34 ద్విపాదశిరాసనము | |
| 35 భైరావాసనము | 30 పుట. |
| 36 టిట్టిభాసనము | 29 పుట. |
| 37 సింహాసనము | 25 పుట. |
| 38 అఙ్గుష్ఠాసనము | |
| 39 వామఅఙ్గుష్ఠాసనము | |
| 40 దక్షిణ అఙ్గుష్ఠాసనము | |
| 41 కామదహనాసనము | 30 పుట. |
| 42 గ్రన్థిభేదనాసనము | నాడీగ్రన్థులు భేదనమగును. |
| 43 వామవక్రాసనము | |
| 44 దక్షిణవక్రాసనము | |
| 45 వామజాన్వాసనము | |
| 46 దక్షిణజాన్వాసనము | |
| 47 మత్స్యాసనము | మలశుద్ధిని, ఆరోగ్యమును కలుగఁజేయును. |
| 48 పర్వతాసనము | 30 పుట. |
| 49 ప్రౌఢాసనము | దీనికి ప్రౌఢపాదాసనమనియు, వామార్ధపద్మాసనమనియు పేర్లుకలవు. ఈ ఆసనము అభ్యాసకుల కుపయోగకారికాదు. ఆసనసిద్ధిగల శిష్టు లీయాసనమునందుండుట కర్తవ్యాలు. |
| 50 కోకిలాసనము | |
| 51 ఆనన్దమన్దిరాసనము | |
| 52 ఖఞ్జనాసనము | |
| 53 పశ్చిమతానమాసనము | 18 పుట. |
| 54 వాతాయనాసనము | ఈ ఆసనము నభ్యసించుటకు సాధ్యముకాదు. |
| 55 కన్దపీడనాసనము | కాలి బొటనవ్రేళ్లచే నాభిస్థానమునకు దిగువనుండు కందమును పీడింపవలయును. దీని వలన సకల నాడులును శుద్ధి యగును. అపాన వాయుజయము కల్గును. కుణ్డలినీ శక్తి శీఘ్రముగ మేల్కొనును. సుషుమ్నా మార్గము శుద్ధి యగును. ప్రాణవాయు |

| | | |
|---|---|---|
| | | సంచారము క్రమముగ నగును. ఈ ఆసనము నభ్యసించుట మిగుల కష్టమును, సాధ్యము కానిదియు నని సంప్రదాయ మెఱింగినవారనెదరు. |
| 56 | పవనాసనము | |
| 57 | నిశ్వాసాసనము | |
| 58 | త్రిస్తమ్భాసనము | |
| 59 | అర్ధపాదాసనము | |
| 60 | పూర్ణపాదాసనము | |
| 61 | వామపాదాసనము | |
| 62 | దక్షిణపాదాసనము | |
| 63 | కపాలాసనము | 29 పుట. |
| 64 | అర్ధపృష్ఠాసనము | ఇది కపాలాసనమునందు భేదము. ప్రాణాయామాభ్యాసికి అవశ్యక మైనది. |
| 65 | ముక్తహస్తపృష్ఠాసనము | |
| 66 | హస్తపృష్ఠాసనము | |
| 67 | ఏకపాదపృష్ఠాసనము | |
| 68 | తాడాసనము | |
| 69 | ఊర్ధ్వసంయుక్తపాదాసనము | |
| 70 | ఊర్ధ్వపద్మాసనము | మీఁది కెగయుటకు అనుకూల మైనది. |
| 71 | అధ్వాసనము | |
| 72 | జ్యేష్ఠికాసనము | |
| 73 | శలభాసనము | |
| 74 | ఉపధానాసనము | |
| 75 | ఉష్ట్రాసనము | గమనశక్తి వృద్ధియగును. బలము కలుగును. ఆఁకలి దప్పు లణఁగును. |
| 76 | భుజఙ్గాసనము | కుణ్డలినీశక్తి మేలుకొనును. జఠరాగ్ని వృద్ధినొందును. అనేకరోగములు నివర్తియగును. |
| 77 | వామఅర్ధపాదాసనము | |
| 78 | దక్షిణఅర్ధపాదాసనము | |
| 79 | వామభుజాసనము | |
| 80 | దక్షిణభుజాసనము | |
| 81 | వామసిద్ధాసనము | స్థూలశరీరముగలవారు దీనిని అభ్యసించుటవలన |
| 82 | దక్షిణసిద్ధాసనము | వలన ఆరోగ్యము గలుగును. |

C

| | |
|---|---|
| 83 వామహస్తచతుష్కోణాసనము | |
| 84 దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసనము | |
| 85 గరుడాసనము | |
| 86 ప్రార్థనాసనము | |
| 87 ద్విపాదపార్శ్వాసనము | |
| 88 సర్వాఙ్గాసనము | 102 పుట. |
| 89 వామశ్వాసగమనాసనము | వామనాసికా ద్వారమునుండి శ్వాసము అధికముగా బయలువెడలును. |
| 90 దక్షిణశ్వాసగమనాసనము | దక్షిణనాసికాద్వారమునుండి శ్వాసము అధికముగా బయలువెడలును. |
| 91 దక్షిణపాదధీరాసనము | } మలాశయమునందలి అపానవాయువు దూరగతియగును. |
| 92 వామపాదధీరాసనము | |
| 93 దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము | |
| 94 వామపాదపవనముక్తాసనము | |
| 95 వామహస్తభయఙ్కరాసనము | |
| 96 దక్షిణహస్తభయఙ్కరాసనము | |
| 97 కార్ముకాసనము | ఉష్ణము నివృత్తి యగును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వాకర్షణ మగును. |
| 98 ధనుషాసనము | 17 పుట. |
| 99 ఊర్ధ్వధనుషాసనము | |
| 100 చక్రాసనము | 28 పుట. దీనికి వర్తులాసనమనియు పేరుకలదు. |
| 101 మయూరాసనము | 19 పుట. |
| 102 హంసాసనము | |
| 103 శవాసనము | 19 పుట. 28 పుట. ఇది దణ్డాసనమున భేదము. |
| 104 అర్ధశవాసనము | మలాశయమునందలి దోషములు అతిశీఘ్రకాలమున నివృత్తి యగును. బన్ధకుష్ఠమును నివర్తి యగును. |
| 105 వామహస్తభుజాసనము | |
| 106 దక్షిణహస్తభుజాసనము | |
| 107 హస్తభుజాసనము | |
| 108 పూర్ణపాదత్రికోణాసనము | |
| 109 వామత్రికోణాసనము | |
| 110 దక్షిణత్రికోణాసనము | |

111 దక్షిణపాదత్రికోణాసనము
112 వామపాదత్రికోణాసనము
113 పూర్వతర్క్షాసనము
114 యోగనిద్రాసనము
115 వామతర్క్షాసనము
116 దక్షిణతర్క్షాసనము
117 కూర్మాసనము 16 పుట.
118 అర్ధకూర్మాసనము
119 ఉత్తానకూర్మాసనము 17 పుట.
120 దృఢాసనము

దుస్స్వప్నములు నివృత్తి యగును. ఇంద్రియము స్ఖలనముకాదు. వాయువు క్రమముగ సంచరించును. రోగములు ఉత్పత్తికావు. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. ఈ యాసనమును ఏ సమయమునందైనను అభ్యసింపవచ్చును. ధ్యానాభ్యాసి మాత్రము రాత్రియందీ యాసనముననుండి అభ్యసింప వలయును. దీని భేదమే దక్షిణాసనము.

121 దక్షిణాసనము
122 వామాసనము
123 దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము
124 వామచతుర్థాంశపాదాసనము

నిద్రానాశమగును. ఆలస్యము నివృత్తియగును. అపానవాయువు దూరగతి యగును.

125 దక్షిణపాదశిరాసనము
126 వామపాదశిరాసనము

కుణ్డలినీశక్తి ప్రబోధము (మేల్కొనుట) అగును. వజ్రోలిముద్రకు అనుకూలమైనది. శరీరమునకు బలముకలుగును. ఈ యాసనముల భేదమే ద్విపాదశిరాసనము.

127 లోలాసనము 27 పుట.
128 భేకనాసనము 27 పుట.

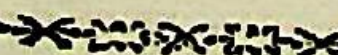




# ఉదాహరణగ్రన్థ నామములు.



1 ఋగ్వేదము
2 కఠవల్ల్యుపనిషత్
3 మాణ్డూక్యోపనిషత్
4 ముణ్డకోపనిషత్
5 తైత్తిరీయోపనిషత్
6 ఛాన్దోగ్యోపనిషత్
7 బృహదారణ్యకోపనిషత్
8 శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్
9 యోగశిఖోపనిషత్
10 యోగతత్త్వోపనిషత్
11 యోగ చూడామ ణ్యుపనిషత్
12 యోగకుణ్డల్యుపనిషత్
13 వరాహోపనిషత్
14 మైత్రాయణ్యుపనిషత్
15 దర్శనోపనిషత్
16 మహోపనిషత్
17 మహానారాయణోపనిషత్
18 శాణ్డిల్యోపనిషత్
19 త్రిశిఖోపనిషత్
20 అన్నపూర్ణోపనిషత్
21 ధ్యానబిన్దూపనిషత్
22 ముక్తికోపనిషత్
23 ఆరుణికోపనిషత్
24 రాజయోగ రత్నాకరము
25 మనుస్మృతి
26 పరాశరస్మృతి
27 దక్షస్మృతి
28 యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి
29 యతిధర్మప్రకరణము
30 విష్ణుధర్మము
31 మహాకాలయోగము
32 రుద్రయామళము
33 బ్రహ్మజ్ఞానతన్త్రము
34 శివసంహిత
35 శివామ్బుకల్పము
36 బ్రహ్మమీమాంస
37 త్రిపురసార సముచ్చయము
38 స్కన్దపురాణము
39 నారాయణసంహిత
40 వాయుసంహిత
41 సూతసంహిత
42 పద్మపురాణము
43 కూర్మపురాణము
44 లిఙ్గపురాణము
45 బ్రహ్మాణ్డపురాణము
46 బ్రహ్మవైవర్తపురాణము
47 శ్రీమద్భాగవత పురాణము
48 విష్ణుపురాణము
49 గరుడ పురాణము
50 నారదీయపురాణము
51 ఆదిత్య (సౌర) పురాణము
52 వాయుపురాణము
53 నన్దికేశ్వర పురాణము
54 మహాభారతము
55 భగవద్గీత
56 రుద్రగీత
57 యోగవాసిష్ఠము
58 పాతఞ్జల యోగశాస్త్రము
59 గౌతమసూత్రము
60 వ్యాసభాష్యము
61 రాజసిద్ధాన్త రాజయోగము
62 సనాతన సిద్ధాన్తము
63 సిద్ధసిద్ధాన్తపద్ధతి
64 గోరక్షసంహిత
65 గోరక్షశతకము
66 షట్చక్రనిరూపణము
67 యోగభాస్కరము
68 అమృతసిద్ధి
69 అభియుక్తము
70 యోగచన్ద్రిక
71 యోగచిన్తామణి
72 యోగసారావళి
73 యోగతారావళి
74 యోగబీజము
75 అపరోక్షానుభూతి
76 వాక్యసుధ
77 శివయోగదీపిక
78 హఠసఙ్కేతము
79 హఠరత్నావళి
80 జీవన్ముక్తిప్రకరణము
81 సిద్ధాన్తసారావళి
82 విచారసాగరము
83 పదార్థమఞ్జూష
84 మానసోల్లాసము
85 వామదేవమహేశ్వర సంవాదము
86 దత్తాత్రేయులు
87 మహర్షి మాతఙ్గులు
88 నారాయణతీర్థులు
89 సురేశ్వరులు
90 జ్ఞానేశ్వరులు
91 శ్రీహర్షులు
92 శ్రీధరులు
93 మధుసూదనసరస్వతి.



ఓమ్.

శ్రీ మద్విద్యారణ్య స్వామికృత

# బ్రహ్మానిదాశీర్వాదపద్ధతి.

శ్లో. హృదయ కమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం
హరిహర విధివేద్యం యోగిభిర్ధ్యాన గమ్యమ్,
జననమరణ భీతిభ్రంసి సచ్చిత్స్వరూపం
సకలభువనబీజం బ్రహ్మచైతన్యమీడే.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాన్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదేవాహమస్మీతి దృఢజ్ఞానసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. చతుర్ముఖ బ్రహ్మమొదలు స్థావరమువఱకుఁ గల శరీరములయందు ఏ ఒకేచైతన్యమున్నదో, అదే నేను అనెడి దృఢజ్ఞానసిద్ధి కలుగును గాక.

దృఢజ్ఞానము = సంశయ విపరీతములులేని జ్ఞానము.

2. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్త మవిఘ్నేన బ్రహ్మణ్యవస్థితం భూయాత్.

తా. లయ విక్షేప కషాయ రసాస్వాదముల వలననుండి రక్షింపఁబడిన నా చిత్తము విఘ్నము లేనిదిగా బ్రహ్మమునందు నెలకొనునట్లగు గాక.

లయము=ఆలస్యము (సోమరితనము) చేఁగాని, నిద్రచేఁగాని, వృత్తిరహిత మైనది.

విక్షేపము=వృత్తిబహిర్ముఖ మగుట.

కషాయము=రాగాదిదోషములవలన బహిర్ముఖమైన సంస్కారము.

రసాస్వాదము=యోగికి సమాధియందు విక్షేపమువలనఁ గలిగిన దుఃఖనివృత్తిచే ఏయానందము కల్గుచున్నదో దాని యనుభవము.

మీఁదఁజెప్పిన నాలుగును నిర్వికల్పసమాధికి ప్రతిబంధకములు.

3. నిత్యనిర్వికారాసఙ్గాద్వితీయ పరిపూర్ణ సచ్చిదానన్ద స్వప్రకాశ చిదేకరస బ్రహ్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై నిర్వికారమై అసంగమై అద్వితీయమై పరిపూర్ణమై సచ్చిదానన్దమై స్వప్రకాశమై చిదేకరసమై యొప్పు బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగును గాక..

స్వప్రకాశము=వేఱొకదానిచే ప్రకాశింపక తనయందే ప్రకాశము కలది.

చిదేకరసము=జ్ఞానమొకటే స్వరూపముగాఁ గలది. వస్తువుయొక్క స్వరూపమైన జ్ఞానము చిత్తు అనఁబడును.

4. అహమాదిదృశ్య విలక్షణాస్మ త్ప్రత్యయానుభూత ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నేను మొదలగు దృశ్యములకు వేఱుగా నేను అనెడి జ్ఞానముచేత అనుభవింపఁబడు ప్రత్యక్ చిన్మాత్రానుభవసిద్ధి కలుగును గాక.

దృశ్యము=కనఁబడువస్తువు. ప్రత్యక్=అంతరము.

5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖణ్డ సచ్చిదానన్దానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదము లేని అఖండ సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి కలుగును గాక.

సజాతీయము=తనకు తనజాతియందు గలభేదము. గోవునకు వేఱొక గోవువలె.

విజాతీయము=తనకు వేఱొక జాతియందుఁగల భేదము గోవునకు అశ్వమువలె.

స్వగతభేదము=తనకు తన అవయవములయందుఁగల భేదము. గోవునకు కొమ్ములు కాళ్లు మొదలగు వానివలె.

6. నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాఽద్వితీయ బ్రహ్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై సత్యమై పరమానందమై అద్వితీయమై యుండునట్టి బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగును గాక.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానన్దలక్షణ బ్రహ్మాఽభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. స్వగతాదిభేదములేని సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మాఽభిన్నకూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షియైన చిద్రూపానుభవసిద్ధి కలుగును గాక.

బ్రహ్మాభిన్నము=బ్రహ్మమునకు వేఱుగానిది. కూటస్థుఁడు=నిర్వికారి, నిశ్చలుఁడు.

8. స్వాత్మనోఽన్యత్వేన ప్రతిభాతం సకలం సాక్ష్యం జగత్ స్వాఽవిద్యావిలసితత్వేన స్వాఽనన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్య ద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

తా. తనయొక్క ఆత్మకు వేఱుగా సకలసాక్ష్యమైన జగమును, తనయొక్క అవిద్యచేత ప్రవేశించునట్టి స్థితివలన తన కన్యముగాకుండు తన ఆత్మమాత్రమే యనెడి అద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి కల్గును గాక.

సాక్ష్యము = సాక్షివలనఁ దెలియఁబడునది.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్వేన కరతలామలక వదహం బ్రహ్మాఽస్మీత్య ప్రతిబన్ధాఽపరోక్ష బ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్.

తా. అసంభావనయు విపరీతభావనయు లేని స్థితిగా కరతలామలకమువలె నేను బ్రహ్మ మనెడి ప్రతిబంధములేని అపరోక్ష బ్రహ్మాత్మ సాక్షాత్కారము దృఢమగును గాక.

అసంభావన=సంశయము. విపరీతభావన=వ్యతిరేకము.

10. యో బ్రహ్మాది స్తమ్బ పర్యన్తానాం సర్వేషాం ప్రాణినాం దేహమధ్యే తత్తద్దేహసాక్షి త్వేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తి సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూప మిత్యేవం రూపాత్మ సాక్షాత్కారో దృఢీ భూయాత్.

తా. బ్రహ్మమొదలు స్థావరమువఱకుఁగల సకలజీవులయొక్క దేహమధ్యమునందు ఆయా దేహ సాక్షిత్వముగా ప్రకాశించు ఏ పరిపూర్ణాత్మ కలదో, అట్టి ఈ పరమాత్మ కేవలము ముముక్షు పురుషుఁడైన నాయొక్క స్వరూపమే యనెడి ఆత్మ సాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢ మగును గాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్మాయామయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్తీతి తత్త్వనిశ్చయో మే దృఢీభూయాత్.

తా. ఈ సకలప్రపంచమును ఆత్మయే; కనఁబడునట్టి రూపరసాదిజగము మాయయే; ఇది వాస్తవముగా లేదు. అనెడి తత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢమగును గాక.

12. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానా భ్యాసవశాత్ జ్ఞానరక్షా తపస్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేత త్పఞ్చ ప్రయోజనసిద్ధి ర్భూయాత్.

తా. వాసనా నాశమువలనను, మనోనాశమువలనను, తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసమువలనను, (కలిగిన) జ్ఞానరక్ష, తపస్సిద్ధి, సర్వసమత్వము, దుఃఖనివృత్తి, సుఖావిర్భావము అను నీ అయిదు ప్రయోజనములయొక్క సిద్ధి కలుగును గాక.

వాసన=దృఢభావనచే ముందు వెనుక అనుట నేదియు నాలోచింపక కలుగునట్టి క్రోధము మొదలగు వృత్తికి కారణ మైన చిత్తము యొక్క సూక్ష్మ స్వరూపమైన సంస్కారము. ఇది శుద్ధమనియు, అశుద్ధమనియు రెండువిధములు. డంబము, అహంకారము మొదలగు దుర్గుణము లైన అసురసంపద అశుద్ధవాసన ఇదే అశుభవాసన యనియు, మలినవాసనయనియు పేర్కొనఁబడును. లోకవాసన, శాస్త్రవాసన, దేహవాసన అను నీమూఁడును మలినవాసనయం దణఁగును. మీఁదఁ జెప్పినవానికి అన్యమగు జ్ఞానసాధన

మైన దైవీసంపద శుద్ధవాసన యనఁబడును. ఇది శుభవాసన యని పేర్కొనఁబడును.
జ్ఞానరక్ష=సంశయ విపరీతాదులులేని, (అనఁగా బాధింపఁబడని రక్షిత మైన) జ్ఞానము. దీనిని 29 వ వాక్యమునందుఁ గనందగును. విస్తరముగాఁ దెలియఁగోరువారు జీవన్ముక్తి వివేకము 4 వ ప్రకరణమునఁ గనందగును.
తపస్సిద్ధి=తపస్సు అనఁగా—మనస్సు యొక్కయు, ఇంద్రియముల యొక్కయు, ఏకాగ్రయోగ భూమికలు. వీనియొక్క సిద్ధి తపస్సిద్ధి యనఁబడును. తత్త్వజ్ఞానమునకు ముందటిమూఁడు భూమికలకును తపస్సుయొక్క స్థితి కలదనుటచేత, నిర్వికల్ప సమాధి స్వరూపమైన అయిదవ భూమిక మొదలు మూఁడుభూమికలకును తపస్సిద్ధి కలదనుట స్వతస్సిద్ధము.
సర్వసమత్వము=కలహస్వరూపమును, నిందాస్వరూపమునైనవి సంవాదము లేకుండుట.
దుఃఖనివృత్తి=అవిద్యాది పంచక్లేశములు లేకుండుట.
సుఖావిర్భావము=జ్ఞానరక్ష మొదలగు నాలుగు సిద్ధులును తనకుఁ గలిగియున్నను వానియందు తన కేవిధ మైన సంబంధమును లేకుండుట.

13. మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వాసనాక్షయః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అనెడి శుభవాసనయొక్క దృఢాభ్యాసము వలన రాగాది మలినవాసనానాశము చక్కఁగా గలుగును గాక.
మైత్రి=సత్పురుషులయందుఁ గల్గుస్నేహము.
కరుణ=దీనులయందుఁగల దయ.
ముదిత=సత్కార్యములు చేయువారియందుఁ గల సంతోషము.
ఉపేక్ష=దుర్మార్గులయందు తృణమువలె ప్రియాఽప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరన్తరాత్మానుసంధానవశాన్మనసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతాకారేణాత్మపరిణామో దృఢీభూయాత్.

తా. సదా ఆత్మానుసంధానము చేయుటవలన, మనస్సునకు వృత్తిస్వరూప పరిణామము నివృత్తియగుటచే నిరోధింపఁబడినట్టి స్థితిస్వరూపమైన, ఆత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక.
వృత్తి=అనఁగా, జ్ఞానము, ఇది ప్రమాణము, విపర్యయము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి అని అయిదు విధములు. దీనిని విస్తరముగా పాతంజల యోగశాస్త్రము 1 పాదము 6–7–8 సూత్రములయందుఁ గనందగును.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనాభ్యాసబలాద్విషయాసక్తిః ప్రజ్ఞామాన్ద్యం కుతర్కో విపర్యయదురాగ్రహశ్చేతి వర్తమాన ప్రతిబన్ధ చతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబన్ధాఽపరోక్షబ్రహ్మ సాక్షాత్కారో దృఢీభూయాత్,

తా. శమాదిషట్కసంపత్తిని మున్నుగాఁ గల్గిన శ్రవణము మననము నిధిధ్యాసనములయొక్క అభ్యాసబలమువలన విషయాసక్తి ప్రజ్ఞామాంద్యము కుతర్కము విపర్యయ దురాగ్రహము అను నీ వర్తమాన ప్రతిబంధము నాలుగింటియొక్క నివృత్తివలన ప్రతిబంధములేని అపరోక్షబ్రహ్మసాక్షాత్కారము దృఢమగును గాక.

విషయాసక్తి = చిత్తమునకు విషయములచేఁ గలుగు కోరిక.

బుద్ధిమాంద్యము = బుద్ధికి గ్రహధారణపటుత్వము లేకుండుట.

కుతర్కము = శుష్కతర్కము కలవాఁ డగుటచే శ్రుత్యర్థములను వేఱుగా కల్పించుట.

విపర్యయదురాగ్రహము = ఆత్మకర్తృత్వాది ధర్మములతోఁ గూడినద నెడి విపర్యయవృత్తి జ్ఞానముచేత తానుపట్టినపట్టును సాధింపవలయు నని యుక్తిలేక హఠముచేయుట. మీఁద జెప్పిన నాలుగును శమాది షట్కముచేతను, శ్రవణాది త్రయముచేతను నివృత్తి యగునని చెప్పఁబడినది.

16. ఉపక్రమాది బహువిధలిఙ్గై రశేషవేదాన్తానా మద్వైతే బ్రహ్మణి తాత్పర్యావధారణం దృఢీభూయాత్.

తా. ఉపక్రమను మొదలగు ఆఱులింగములచేత సకలమైన ఉపనిషత్తులకు అద్వైత బ్రహ్మమునందు తాత్పర్యనిశ్చయముచేయుట దృఢముగా కలుగును గాక.

ఉపక్రమము మొదలగు షడ్విధలింగములను విచారసాగరమునందు విస్తరముగాఁ గనం దగును.

17. శ్రీగురుముఖా చ్ఛ్రుతస్యాఽద్వితీయవస్తునో వేదాన్తానుగుణయుక్తిభి రనవరత మనుచిన్తనం భూయాత్.

తా. శ్రీగురుముఖముగా వినినట్టి అద్వైతవస్తువును వేదాంతమున కనుగుణమైన యుక్తులచేత సదా చింతించుట కలుగును గాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయాన్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానన్దాత్మ ప్రత్యయప్రవాహో నిరన్తరం భూయాత్.

తా. విజాతీయదేహాదిప్రత్యయము (జ్ఞానము) యొక్క అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదానందాత్మయొక్క జ్ఞానము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును కలుగును గాక.

అంతరితము = తనకంటె వేఱైనవస్తువు కలదనెడి జ్ఞానము లేకుండుట. అనఁగా, తనకంటె వేఱైనవస్తువు కలదని మధ్యకాలమునందు తోఁపకుండుట.

19. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితేచిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూత పరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

D

తా. నేను అసంగుఁడను, నేను చిదాత్మ అనెడి ప్రత్యగాత్మయం దుంపఁబడిన వృత్తి రహిత సంస్కారభేదమాత్రముగను, సూక్ష్మస్వరూపముగను, నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, ఆత్మయొక్క స్వరూపభూత మైన పరమానందము, నిరంతరమును చక్కఁగా ప్రకాశించును గాక.

ఆవిర్భావము = మొదట తెలియఁగూడనిదిగా నుఱుఁగై యున్న ఒకవస్తువు తర్వాత తెలియఁ బడుట.

20. అహ మాత్మా సాక్షీ కేవలచిన్మాత్రస్వరూపో నాజ్ఞానం తత్కార్యంచ కింతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాద్వయం బ్రహ్మైవాహమస్మీత్యభేదేనావస్థానస్సమాధి ర న్తస్సమాధినా దృగ్దృశ్యవివేకే బహిస్సమాధినా బ్రహ్మసర్గవివేకే చ దృఢే జ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహాభిమానో విజ్ఞాత మాత్మతత్త్వశ్చ సదాభూయాత్.

తా. నేను ఆత్మ, నేను సాక్షి, నేను కేవలచిన్మాత్రుఁడను, అజ్ఞానమును దానికార్యమును (నాకు) లేదు. మఱియు నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై పరమానందాఽద్వయపరబ్రహ్మమై నేనున్నాఁడను; అనెడి అభేదముగా (మనస్సు) నెలకొనుట సమాధి. అంతరసమాధిచేత దృగ్దృశ్య వివేకమును, బాహ్యసమాధిచేత బ్రహ్మసర్గవివేకమును, దృఢముగాఁ దెలియఁబడినప్పుడు ఆ రెండు వివేకములచేతను వీఁడు దేహాభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మతత్త్వమును దెలిసికొనినవాఁడుగను, నిరంతర ముండునుగాక.

21. దేహాద్యుపాధిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తుష్వసి సర్పధారాదిషు రజ్జురివ వ్యాప్తః సచ్చిదానన్దలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశబ్దేనోచ్యతే. అన్తరహమాదిదృశ్యవిలక్షణోఽస్మత్ప్రత్యయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్ చిన్మాత్రరూపః సాక్ష్యాఖ్యో యో జీవాత్మా స ఏవాఽవరశబ్దే నోచ్యతే. పరశ్చాసావవరశ్చేతి పరావరః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మన్తర్బహిః పరరూపేణాఽవరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగభిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతేఽహంవా త్వమసీతి శ్రుత్యనుసారేణాహం బ్రహ్మాస్మి బ్రహ్మైవాహమస్మీతి వ్యతిహారేణాఽఖణ్డైకరసత్వేన సాక్షాత్కృతే సతి తేన పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారేణాస్య పరావర బ్రహ్మసాక్షాత్కృతవతో మమ హృదయగ్రన్థిభేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వకర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. శరీరమునకు బయట సకలమైన నామరూపాత్మక వస్తువుల యందును, సర్పము, ధార మొదలగువానియందు దారమువలె, వ్యాపించియున్నట్టి సచ్చిదానందపరమాత్మ యెదియో, అదే పరము అని చెప్పఁబడుచున్నది. లోపల నేను మొదలగు దృశ్యవిలక్షణమై నేను అనెడి ప్రత్యయముయొక్క సంబంధముతోఁ గూడినట్టి ప్రత్యక్‌చిన్మాత్రస్వరూపమైన సాక్షి అనెడి పేరుగల జీవాత్మ యెదియో, అది అవరము అని చెప్పఁబడుచున్నది. పరమే అవర మనుటచేత పరావర మనునది ప్రత్యగభిన్నపరమాత్మ యని యెఱుంగునది. అదియే లోపలను బయటను పరరూపముగను అవరరూపముగను నుండునదియును, పరమార్థముగా పరావరవిభాగము లేనిదిగను నుండునట్టి ప్రత్యగభిన్న పరావరబ్రహ్మము. "భగవంతుఁడా! దేవుఁడా! నీవే నేను, నేనే నీవు," అనెడి శ్రుత్యుక్తమైన నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను, అనెడి వ్యతిహారముచేత అఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపఁబడి నప్పుడు ఆ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారముచేత ఈ పరావరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారము చేయించెడి నాకు హృదయగ్రన్థిభేదమును సర్వసంశయనివృత్తియును, సకల కర్మక్షయ స్వరూపమును, అయిన పరమ పురుషార్థము చక్కఁగా ప్రకాశమగును గాక.

వ్యతిహారము = ఓత ప్రోతభావము.

22. అహఙ్కారాత్మనో రేకత్వ భ్రమనివృత్తిరూపోఽయం గ్రన్థిభేదో దృఢీభూయాత్.

తా. అహంకారము, ఆత్మ అను నీ రెండును ఒక్కటే యనెడి భ్రమను నివృత్తింపించునట్టి ఈ గ్రంథిభేదనము దృఢ మగునుగాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తో న వా; వ్యతిరిక్తత్వేఽపి కర్తృత్వాదిధర్మయోగీ న వా; అకర్తృత్వేఽపి తస్య బ్రహ్మణోఽభేదోఽస్తి వా న వా; అభేదేఽపి తజ్జ్ఞానం కర్మాదిసహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలేఽపి ఆత్మా సాక్షీ వా కర్తా వా; సాక్షిత్వేప్యస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తద్బుద్ధ్యా వేదితుం శక్యం వా న వా; శక్యత్వేఽపి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తిరస్తి వా న వా; మమ పరమార్థతో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వేఽపి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతేఽపి ఇతః పరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభావేఽపి ఇదానీం మమ జీవన్ముక్తత్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తత్వేఽపి వర్తమానదేహపాతానన్తరం విదేహముక్తిర్భవిష్యతి వా న వా; తత్ప్రాప్తావపి కాలాన్తరేషు పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాది సర్వసంశయనివృత్తిర్భూయాత్.

తా. ఆత్మ, దేహాదులకంటె వేఱైనదా? కాదా? వేఱైనదిగా నుండునెడల కర్తృత్వాది ధర్మసంబంధము కలదా? కాదా? కర్తృత్వము లేనిదిగా నుండినను దానికిని బ్రహ్మమునకును

అభేదమున్నదా? లేదా?. అభేద ముండినను దానియొక్క జ్ఞానము కర్మాదులతోఁ గూడినదై ముక్తికి సాధనమైనదా? అట్లుగాక ప్రత్యేకముగా నైనను ముక్తికి సాధనమా? ప్రత్యేకముగా నైనను ఆత్మ, సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిత్వముండినను దీనికి బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వముండినను ఆ జ్ఞానముచేతనే తెలిసికొనఁదగినదా? తెలిసికొనుటకు సాధ్యముకానిదా? తెలిసికొనుటకు సాధ్యమైనను ఆ తెలివిమాత్రముచేతనే ముక్తికలదా? లేదా? నాకు పరమార్థముగా బ్రహ్మత్వము కలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదియైనను తత్స్వరూపము నాకు సాక్షాత్కార మగునా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను దీనికంటె నేకేకర్తవ్యము కలదా? లేదా? కర్తవ్యము లేకపోయినను ఇప్పుడు నాకు జీవన్ముక్తి కలదా? లేదా? జీవన్ముక్తి కలదైనను వర్తమానశరీరము పోయినమీఁద విదేహముక్తి కలుగునా? కలుగదా? అది లభించినను కాలాంతరములయందు మఱల జన్మము కలుగునా? కలుగదా? అను నీ మొదలగు సకల సంశయములయొక్క నివృత్తి కలుగునుగాక.

24. అనారబ్ధానా మాగామిజన్మహేతునా మనేకకోటి జన్మార్జితానాం ప్రారబ్ధవ్యతిరిక్తానాం సఞ్చితకర్మణాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆరంభింపనిదియును, రాఁగలజన్మములకు కారణమైనవియును, అనేకకోటి జన్మములయందు సంపాదింపఁబడినవియును, ప్రారబ్ధకర్మములకు వేఱైనవియును అగు సంచితకర్మములయొక్క నివృత్తిరూపపరమ పురుషార్థము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

25. యత్పూర్ణా నన్దైకబోధస్య బ్రహ్మాహమస్మీతి బ్రహ్మాత్మానుభవ మాత్ర పర్యవసానే బుద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. ఏది పూర్ణానందైకబోధమో ఆ బ్రహ్మము నేను అనెడి బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్ర నిశ్చయమునందు బుద్ధి యెల్లప్పుడు నుండునుగాక.

26. యస్మిన్కాలే ద్వైతభానం నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్కాలే ఉపలభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మానన్ద ఇతి బ్రహ్మానన్దానుభవసిద్ధిర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. ఏకాలమునందు ద్వైతము గోచరించుటలేదో, నిద్రయురాదో, ఆకాలమునందు తెలియఁబడునట్టి సుఖ మేదికలదో, అది బ్రహ్మానందము అనెడి బ్రహ్మానందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగునుగాక.

27. మనోవ్యాపార భావసమయే యత్సుఖం భాసతే తత్సుఖ మాత్మస్వరూప మిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. మనోవ్యాపారము లేని సమయమునందు ఏ సుఖము గోచరించునో, ఆ సుఖము ఆత్మస్వరూపమనెడి ఆత్మనిశ్చయము లెస్సగాఁ గలుగునుగాక.

28. స్వస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తథైవ జాగ్రదపి స్వాతిరేకేణ నాస్తీత్యాఽద్వితీయాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తనయొక్క స్వప్నము తనకు వేఱుగా నెట్లులేదో, అట్లే జాగ్రమును తనకు వేఱుగా లేదనెడి అద్వితీయాత్మానుభవము చక్కఁగా గల్గునుగాక.

29. వాసనాక్షయ మనోనాశాభ్యాం నిర్వాసనే వృత్తిశూన్యే చిత్తే సంశయవిపర్యయదోషద్వయాఽభావేన ప్రతిబన్ధాఽభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. వాసనాక్షయము, మనోనాశము అను నీ రెంటిచేతను, వాసనలేని వృత్తిశూన్యమైన చిత్తమునందు సందియము, విపర్యయము అను దోషములు రెండును లేనందువలన ప్రతిబంధము కలుగమిచేఁ బుట్టిన తత్త్వజ్ఞానము బాధింపఁబడకుండునట్లు చక్కఁగా రక్షింపఁబడినది యగుగాక.

30. పఞ్చమ్యాది భూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తౌ సంపాద్యమానాయాం ద్వైతాభాసాభావేన సంశయ విపర్యయ ప్రసంగాభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

తా. అయిదు మొదలు మూఁడుభూమికలయొక్క స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి లభించునప్పుడు ద్వైతము గోచరింపమిచే సంశయ విపర్యయ ప్రసంగము లేనందువలన కలిగినట్టి తత్త్వజ్ఞానము బాధింపఁబడనియట్లు చక్కఁగా రక్షింపఁబడినది యగుగాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్యవస్థాచతుష్టయే యశ్చిద్రూపాత్మా మణిసూత్రమివానుస్యూతతయా నిరన్తరం భాసతే సచ్చిద్రూపాత్మైవాహమస్మీత్యశరీరత్రయం నాహమస్మీత్యన్వయవ్యతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య వ్యావృత్తిం తత్సాక్షి చైతన్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతో మమ శరీరత్రయవ్యతిరిక్తత్వానుభవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

తా. స్వప్నమునందు స్థూలశరీరము కనఁబడకపోయినను ఈ జాగ్రము మొదలగు నాల్గు అవస్థలలో ఏ చిత్స్వరూపమైన ఆత్మ మణులయందు దారమువలె ఎల్లపుడును కనఁబడుచున్నదో, ఆ చిత్స్వరూపమైన ఆత్మయే నేను; శరీరత్రయములు నేను కాను; అనెడి అన్వయవ్యతిరేకములచేత త్రివిధశరీరములయొక్క వ్యావృత్తి (లేకుండుట)యును, దాని సాక్షిచైతన్యముయొక్క అనువృత్తియు (నిశ్చయము)ను, చూచుచుండు నాకు, శరీరత్రయములయొక్క వ్యతిరేక (వేఱుపడిన) స్థితియొక్క అనుభవము చక్కఁగా బయలుపడును గాక.

32. భగవన్తం పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజతో మమోపర్యనుగ్రహార్థం భగవాన్ వాసుదేవ ఆత్మభావస్థః సన్ వివేకరూపేణ భక్తప్రసాద

స్నేహసిక్తేన మద్భావనాభినివేశవాతేరితేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధన సంస్కారవత్ప్రజ్ఞావర్తినా విరక్తాన్తఃకరణాధికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్త రాగద్వేషాకలుషితనివాతాపవరకస్థేన నిత్యప్రవృత్తైకాగ్ర్య ధ్యానజనిత సమ్యగ్దర్శనభాస్వతా జ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజమవివేకతో జాతం మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహాన్ధకారం తమోనాశయత్విత్యాశీర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. భగవంతుఁడైన పరమేశ్వరుని ప్రీతిపూర్వకముగా భజించునట్టివాఁడైన నాయందు అనుగ్రహించునిమిత్తము భగవంతుఁడైన వాసుదేవుఁడు ఆత్మస్థితిగా నుండునట్టి వివేకస్వరూపమైన భక్తప్రసాదస్నేహము (తైలము) వలన తడుపఁబడినదియును, నాయొక్క భావనయనెడి అభినివేశవాయువుచేత ప్రేరేపింపఁబడినదియును, బ్రహ్మచర్యావసాధన సంస్కారముగల తెలివియనెడి వత్తిగలదియును, విరక్తిగల అంతఃకరణము ఆధారముగాఁగల విషయములనుండి వేఱువడిన చిత్తమనెడి రాగద్వేషాదులచే కలకబారనట్టి గాలిలేని ప్రమిదయందుండునట్టిదియు సదాప్రవర్తించునట్టిదియునగు ఏకాగ్రస్థితిచే, ధ్యానమువలన పుట్టిన సమ్యగ్దర్శనమనెడి ప్రకాశముకల జ్ఞానదీపముచేత, అజ్ఞానమువలనఁ గల్గినదియును, అవివేకముచేఁ బుట్టినదియును అగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూప మైన మోహాంధకారమైన చీఁకటి నాశమగు గాక, అను ఆశీర్వాదము నిరంతరము కల్గునుగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేనబుద్ధియోగేన సమ్యగ్దర్శనలక్షణే నాత్మభూతం భగవన్తం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయాన్తి ప్రతిపద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్యాశీర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించుభక్తులు ఏ శ్రేష్ఠమైన దర్శనమే లక్షణముగాఁగల బుద్ధి (జ్ఞాన) యోగముచేత ఆత్మస్వరూపమైన భగవంతుఁ డగు పరమేశ్వరుని ఆత్మమాత్రముగా (గ్రహించి) పొందుచున్నారో; (అనఁగా ఎఱుఁగుచున్నారో), అట్టి బుద్ధియోగమును భగవంతుఁ డైన వాసుదేవుఁ డొసంగును గాత; అనెడి మంగళాశాసనము సర్వకాలమును కలుగును గాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారశేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమానన్దో నిరన్తరం సమ్యగావిర్భవతాత్.

తా. నేను అసంగుఁడను, నేను చిదాత్మ అనెడి ప్రత్యగాత్మయందు ప్రవేశింపఁబడిన వృత్తిరహిత మైనదియై, సంస్కార శేషమాత్రత్వముగను సూక్ష్మస్వరూపముగను నెలకొనియుండు చిత్తమునందు, ఆత్మయొక్క స్వరూపభూత మైన పరమానందము ఎల్లప్పుడును చక్కఁగా బ్రకాశమగును గాక.

35. వికారమన్తరేణ స్వాధ్యస్తం సర్వం సాక్షాదవ్యవధానేన స్వరూపాభేదేనేక్షన్తే పశ్యన్తీతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. వికారరహితమైన తనయందు అధ్యస్తమైన సర్వమును సాక్షాత్తుగా ఎడములేని స్వరూపాభేదముగా తలంపఁబడుచున్నదియును చూడఁబడుచున్నదియును అగు సాక్ష్యనుభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

36. దేహేన్ద్రియాది సకలజడావభాసకత్వేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దేహేంద్రియాది సమస్తజడమును ప్రకాశింపఁ జేయునట్టి దగుటచేత చిత్స్వరూపమనెడి చిదాత్మానుభవము లెస్సఁగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచిదప్రియత్వాభావేన పరమప్రేమాస్పదత్వేన చ ఆత్మా పరమానన్దరూప ఇత్యానన్దాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మయందు ఒకప్పుడును అప్రియత్వము లేనందుచేతను, ఉత్తమమైన ప్రియమునకు స్థానభూతమై యుండుటచేతను, ఆత్మ పరమానంద స్వరూప మనెడి ఆనందాత్మానుభవము చక్కఁగా కలుగునుగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విశ్వస్య భారూపచైతన్యస్య సన్నిధేర్వినా కదాచిద్భావాఽభావాద్భారూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. అప్రకాశస్వరూపమైన ప్రపంచము, ప్రకాశస్వరూపమైన చైతన్యముయొక్క సాన్నిధ్యములేక ఒకప్పుడును ప్రకాశించుటలేదు గనుక, ప్రకాశస్వరూపమైన ఆత్మ, సమస్తమునం దున్నదనెడి సమస్తమునందుండు ఆత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

39. అసజ్జడ దుఃఖాత్మకాఽహఙ్కారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూల్యేన సత్యజ్ఞానానన్ద రూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధిర్భూయాత్.

తా. అసత్తును జడమును దుఃఖమును అగు అహంకారాదులకంటె విలక్షణమైయుండునట్టి దానికి ప్రతికూలస్థితిచే సత్యమును జ్ఞానమును ఆనందమును స్వరూపముగాఁగల చిదాత్మ ప్రకాశమగు ననెడి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి కలుగునుగాక.

40. పశ్చాద్భాసమానస్య జడస్య ప్రథమతో భాసమానం చైతన్యమేవ వాస్తవం రూపమితి నిశ్చిత్య జడముపేక్ష్య చిన్మాత్రమేవ చిత్తం నిరన్తరం భూయాత్.

తా. తర్వాత గోచరించునట్టి జడమునకు పూర్వము గోచరించు చైతన్యమే, వాస్తవ స్వరూపమని నిశ్చయించి, జడమును ఉపేక్షించి, చిన్మాత్రమే యని చిత్తము నిరంతరమగును గాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవన్తీతి వాక్యేనదేహే న్ద్రియాది సాక్షిరూపం యత్ప్రజ్ఞానం త్వంపదార్థరూపంనిర్ణీతం తదేవైషబ్రహ్మే త్యాది వాక్యేన జగత్కారణతయా నిర్ణీతం పరంబ్రహ్మ న చానయోః రీషదపి భేదోఽస్తీతి ఐతరేయమహావాక్య జన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. ఇవి యన్నియును ప్రజ్ఞానముయొక్క నామధేయము లగుచున్న వనెడి వాక్యము చేత దేహేంద్రియాది సాక్షిస్వరూపమైన ఏ ప్రజ్ఞాన త్వంపదార్థ స్వరూపము నిర్ణయింపఁబడినదో, అదే "ఇది బ్రహ్మము" అను నీ మొదలగు వాక్యములచేత జగత్కారణముగా నిర్ణయింపఁబడిన పరబ్రహ్మ మగును. ఈ రెంటికిని కొంచెమైనను భేదములేదు. అనెడి ఐతరేయోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడిన మహావాక్యమువలన కలిగిన జ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగును గాక.

42. యతః సర్వత్రావస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మాఽతో మయ్యవస్థితం ప్రజ్ఞా నం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వా విశేషాది త్యైతరేయమహావాక్యోక్త జీవబ్రహ్మైక్య జ్ఞానసిద్ధి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. దేనివలన సకల స్థలములందుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమో, దానివలన నాయందును నెల కొనియుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమే. ప్రజ్ఞానత్వముయొక్క అభేదమువలన ననెడి ఐతరేయ మహా వాక్యమునందు చెప్పఁబడిన జీవబ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి నిరంతరము కలుగునుగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాఽపి దేహేన్ద్రియాదే ర్భాసమానత్వా దాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మ సన్నిధియం దుండుటచేత జడస్వరూప మైన దేహాదులకును ప్రకాశత్వముండుట వలన ఆత్మ చిత్స్వరూప మనెడి చిదాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గల్గును గాక.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్మకస్య దేహాదే రపి ప్రియతమత్వా దాత్మా పరానన్దరూప ఇత్యానన్దానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఆత్మతోఁ గూడియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపమైన దేహాదులకును మిక్కిలి ప్రియ మునకు విషయమగుస్థితి యుండుటచే ఆత్మపరమానంద స్వరూపమనెడి ఆత్మానందానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగునుగాక.

45. దేశతో కాలతో వస్తుతః పరిచ్ఛేదరహితా ద్వితీయ బ్రహ్మానుభవ సిద్ధిర్భూయాత్.

తా. దేశముచేతను కాలముచేతను వస్తువుచేతను పరిచ్ఛేదము లేని అద్వితీయ (రెండవది లేని) బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి కలుగును గాక.

46. పూర్వాఽపరపరామర్శమన్తరేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధాది వృత్తివిశేషస్య హేతో శ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం శాన్తివాసనా యాం దృఢాయాం సత్యాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యను త్పత్తిః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ముందు వెనుక నాలోచింపక తటాలున (ఉన్నట్లుండి) కలుగు క్రోధము మొదలగు వృత్తివిశేషమునకు కారణమైన చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకమువలనఁ గల్గిన శాంతము మొదలగు వాసన దృఢమైనప్పుడు నశింపఁజేయునదిగా నుండుటంబట్టి, బాహ్యనిమిత్తముచేత క్రోధాదులు కలుగమి చక్కఁగాఁ గల్గును గాక.

47. యస్యప్రసాదా దహమేవ విష్ణు ర్మయ్యేవ సర్వం పరికల్పితంచే తీత్థ మాత్మస్వరూపం విజానామి తస్య పాదారవిన్దయో రచఞ్చలాభక్తి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

తా. ఎవనియొక్క అనుగ్రహము వలన నేనే విష్ణువు, నాయందే సర్వమును కల్పింపఁబడి యున్నది. అని యిట్లు ఆత్మస్వరూపమును తెలియుచున్నాఁడనో, (అట్టి) భగవంతుని పాదార విందములయందు అచంచల (దృఢ) మైన భక్తి యెల్లప్పుడు నుండును గాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగతశ్చిత్సన్నిధా విద్యమానత్వా చ్చిద్రూ పాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. అచిత్తుయొక్క స్వరూపము గానుండు సకల ప్రపంచమును చిత్తుయొక్క సన్నిధియం దుండుటవలన, చిద్రూపమైన ఆత్మ, సకలమునం దున్నదనెడి సమస్తమునందుండు ఆత్మయొక్క అనుభవము చక్కఁగా కలుగును గాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వహేతునా సర్వసంబన్ధిత్వేన చాత్మాసర్వః పరిపూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. సకల వస్తువులకును సాధకమైయుండు కారణముచేతను, సమస్తవస్తువులతో సంబంధము కలదిగానుండుటచేతను, ఆత్మ, సకల పరిపూర్ణుఁడనెడి పూర్ణాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గల్గును గాక.

50. దేశకాలావ్యవహితత్వేన పరోక్షహేతోరభావాత్ సాధనాన్తరనిర పేక్షతయా స్వయంప్రకాశమాన శ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతసిద్ధాఽపరోక్షరూప ఇత్యపరోక్షానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. దేశకాలముల మఱుఁగులేనిదిగా నుండుటచేతను, పరోక్షజ్ఞానమునకు కారణము కాని దగుటచేతను, ఇతర సాధనములయొక్క అపేక్షలేక తనంతటఁ ప్రకాశించు చిదాత్మ; ఎల్లప్పుడును స్వయముగాఁ గల్గిన అపరోక్షస్వరూపుఁడు; అనెడి అపరోక్షానుభవము చక్కఁగా ప్రకాశించును గాక.

51. యత్ర యద్వస్తీక్షతే తేన వస్తునాఽన్యత్రానన్వాగతత్వా నాత్మా అసఙ్గ ఇత్యసఙ్గానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఎచ్చోట ఏ పదార్థమును జూచుచున్నదో, ఆ పదార్థములతోఁగూడ వేఱుచోటికి వెంబడించి రాకుండుటచేత, ఆత్మ అసంగుఁ డనెడి అసంగానుభవము లెస్సగా కలుగును గాక.

52. నిరవయవత్వేనాసంగత్వేన చాత్మనః కేనాపి సంబన్ధాఽభావాదాత్మా నిత్యముక్త ఇతి నిత్యస్వరూపాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. నిరవయవత్వముచేతను, అసంగత్వముచేతను, ఆత్మకు దేనితోను సంబంధము లేనందువలన ఆత్మ నిత్యముక్తుఁ డనెడి నిత్యముక్తాత్మానుభవము బాగుగాఁ గలుగును గాక.

53. అవేద్యత్వేఽసత్య పరోక్షవ్యవహారయోగ్యత్వా దాత్మా స్వయం ప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. తెలియఁబడినదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారమునకు తగినదిగా నుండుటంబట్టి ఆత్మ స్వయంప్రకాశ మనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గల్గును గాక.

54. సాధనాన్తర నిరపేక్షతయా స్వయమేవ భాసమానత్వా దాత్మా స్వయంప్రకాశ ఇతి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

తా. ఇతరసాధనమును గోరక తనంతట తానే ప్రకాశించు స్వరూపము కలదియగుటవలన, ఆత్మ స్వయంప్రకాశము; అనెడి స్వయంప్రకాశాత్మానుభవము చక్కఁగాఁ గలుగును గాక.

[ఈ "బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి" యందు సంగ్రహముగా నుదహరింపఁబడిన సకల విషయములను సవిస్తరముగా రాజయోగరత్నాకరము, పాతంజలయోగశాస్త్రము, విచారసాగరము వెంట లగు గ్రంథములందుఁ గనందగును.]

ఇతి శ్రీమద్విద్యారణ్యమునివిరచితా
బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః
సమాప్తా.

ఇట్లు శ్రీమద్విద్యారణ్యస్వామి విరచితమైన
బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి
సమాప్తమయినది.

శ్రీ

# యోగశాస్త్రసారము.



## ప్రబోధము.

["హఠయోగప్రదీపిక" యందుఁ జెప్పఁబడిన విషయములన్నియు సకల యోగాభ్యాసకుల కును అత్యంతావశ్యకములై యున్నవి. కావున అట్టి యోగముయొక్క ప్రయోజనమును, తత్ఫలమును, ఇదియ యని సూచింపించుట కొఱకే "బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి" "యోగశాస్త్రసారము" అను నీరెండు చిన్నిగ్రంథముల నిందు చేర్పఁబడియె.]

1. నిత్యుఁడై, పరిపూర్ణుఁడై, జ్ఞానసుఖాత్మస్వరూపుఁడై, సకలమైన కార్య, కర్మ, జన్మ, సంకల్ప, సంచిత, సంసార, దుఃఖాదులులేని సర్వోత్కృష్టుఁడై యుండునట్టి భగవంతుఁ డొకఁ డున్నాఁడు.

2. జడస్వరూపమై త్రిగుణాత్మకమై అనాదియైన ప్రకృతియున్నది. ఇది ఆ యీశ్వరునియం దుండుటచేత నానావిధములుగా పరిణామమును బొందుటకు శక్తిగలదై సర్వకాలమును పరిణమించుచుండు త్రిగుణవ్యాపారములవలన అనేక వస్త్వాకారములను వహించి మాఱుపాట్లను బొందుచున్నది. ఎన్నివిధము లైన మాఱుపాట్లు కలుగుచుండినను అనేక పరమాణుశక్తిరూపము లైన ఈ ప్రకృతిద్వారా స్వరూపమాత్రము మాఱుపాటొందక సర్వదా ఏకరూపమై యున్నది.

3. ఈ ప్రకృతి, గుణపరిణామభేదమువలన అంతఃకరణము, జ్ఞానేంద్రియము, కర్మేంద్రియము, సూక్ష్మవిషయము, స్థూలభూతములు అని ఐదువిభాగములు గలదిగా నున్నది. ఈ విభాగములయందు ఒక్కొకదానియందును ఐదైదుప్రభేదములు కలిగి యున్నవి. పంచీకృత మనఁబడు ఈ భేద ప్రభేదములచేతనే నానావిధవస్తువులు కలుగుచుండును. ఈ భేదప్రభేద నానావిధవస్త్వాదుల కూటమునకు ప్రపంచ మను నామము కల్గియున్నది.

4. ఈ ప్రపంచమునందు గోచర మగుచుండు వస్తువులకంతయు అనాదిగా మూలరూపములున్నవి. ఈ వస్తువులు క్రమముగా రూపాంతరములను బొందుచు కడపట ఎప్పటివలె మొదటి రూపమునకే వచ్చి యథాప్రకారముగా రూపములను పొందుచున్నవేగాని, క్షిప్తమైయుండు ఆ మూలరూపములకు నాశము లేదు.

5. ప్రకృతియందు సర్వోత్తమ మైనభాగము అంతఃకరణమై యున్నది. దీనియొక్క సాత్త్వికభాగమునకు బుద్ధియనియును, రాజసభాగమునకు మనస్సనియును, తామసభాగమునకు

అహంకార మనియును, ఈ మూఁడు గుణములయొక్క సామ్యావస్థకు చిత్తమనియును, పేరుకలిగి ఆత్మయొక్క తాదాత్మ్యప్రతిఫలనమువలన చేతనజ్ఞానములు కలిగి, గుణముల పరిణామభేదమువలన ప్రత్యేకవ్యాపారములు గలదిగా నుండినప్పటికిని, వీనికన్నిటికిని సామాన్యముగా చిత్తమని పేరు కలిగియున్నది. ఆత్మవలన చేతనజ్ఞానములు కలుగకయున్నయెడల, ఈ చిత్తమునకు ఏవిధమైనట్టి శక్తియులేక, స్వస్వరూప మైన జడరూపముగనే యుండి యుండును.

6. ఆ యీశ్వరునకును, ఈ చిత్తమునకును నడుమ కేవలచిత్ప్రకాశముతోఁగూడియుండు శుద్ధసాత్త్వికోత్కృష్టభాగమునకు ద్రష్ట యనియును, పురుషుఁ డనియును, ప్రత్యక్చేతనుఁ డని యును, కర్త యనియును, భోక్త యనియును, పేరులుగల శుద్ధజ్ఞానాత్మకుఁ డైన ఆత్మస్వరూపుఁ డున్నాఁడు. ఈ ఆత్ముఁడు సకలవిషయములయందును ఆ ఈశ్వరునివలెనే యుండినప్పటికిని చిత్తము యొక్క సాత్త్వికభాగమునకు అతిసమీపమునం దుండుటచేత, ఆ చిత్తమునకు చేతనజ్ఞానములను కలుగఁజేయువాఁడుగ నున్నాఁడు.

7. ఈ ఆత్మునివలన చేతనజ్ఞానములు గలిగినట్టి ఆ చిత్తమునందు సదా వ్యాపారమువహించి యుండు త్రిగుణములు ఉద్రేకమగుచు వచ్చుచుండిన ట్లెల్లను, చిత్తము సుఖదుఃఖ మోహరూపమై యుండు ఈ ప్రపంచమునందు స్వయముగా (తనంతట) ప్రవర్తించుచుండును.

8. ఈ చిత్తమునందుండు ఆత్మయొక్క ప్రతిబింబము సుఖదుఃఖాదులను నే ననుభవింతు నని యును, చిత్తము నే ననుభవింతు ననియును, ఈ రెండుజ్ఞానములను విభజనము గాక, ఏకాకారమై యుండుటే అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞానమే జీవుఁ డనఁబడును. దీని కార్యములన్నియును జీవుని కార్య ములై యుండును. కొందఱు ఈ ప్రతిబింబమునే జీవుఁ డనియును, మఱికొందఱు ఆ చిత్తమునే జీవుఁడనియును, ఇంకఁ గొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు జ్ఞానమునే జీవుఁ డనియును, వేఱుకొందఱు ఆ చిత్తమునందుండు చేతనమునే జీవుఁ డనియును చెప్పుదురు. ఈ ప్రకారముగాఁ జెప్పెడి మతస్థు లును, ప్రకృతపు తత్త్వజ్ఞులును దేనిని ప్రాణులయొక్క స్వశక్తిరూప మైనదని చెప్పుదురో, అది ఈ చిత్తమునం దున్నది.

9. ఈ ప్రకారముగ స్వరూపము గల అనేక జీవాత్ములు అనాది యైన జననమరణ ప్రవాహ రూప మైన ఘోరసంసారమునకు లోనై, అనేకవిధశరీరములను ధరించుచు సుఖదుఃఖాదుల నను భవించుచు నుందురు.

10. ఈ జీవాత్ములయొక్క ప్రపంచప్రవర్తనకొఱకు ఆ చిత్తముయొక్క వృత్తులు ప్రమాణ, విపర్యయ, వికల్ప, నిద్ర, స్మృతి అనెడి ఐదువిధములుగా నున్నవి. ఇవి త్రిగుణములయొక్క విజృం భణ మైన ట్లెల్లను ప్రవర్తన మగుచుండును. ఈ వృత్తులయందు ప్రపంచప్రవర్తనకు వలయు సకల విషయములును అణఁగియున్నవి.

11. ఈ జీవాత్ముల ఇహ పర భోగ మోక్ష సాధనముల నిమిత్తమై నిత్య, నైమిత్తిక, కామ్యకర్మములును, జ్ఞానసాధనములును, మఱియు సుఖ దుఃఖ మిశ్రఫలముల నొసంగు పుణ్య

పాప మిశ్రకర్మలును ఉన్నవి. వీనియందు ఏకర్మమైనను మానసిక, వాచిక, కాయిక, భేదముల వలన ప్రవర్తన వహించి సర్వదా నడుచుచునే యుండును.

12. ఈ కర్మములను చేయుటవలన కలుగు సంస్కారము లన్నియు నానావర్ణ చిహ్నముల రూపములై చిత్తమునందు చేరి సంచితము లగును. ఈ సంచితములు ప్రకృతియొక్క పరిణామము వలన గలుగుచుండు నానావిధ జన్మములయందు జాత్యాయు ర్భోగ స్మృతి సుఖదుఃఖాద్యనుభవము లకుఁ గారణమై యుండును.

13. కర్మము జన్మములకు కారణమై యుండుటలేదు. అయినను ప్రకృతియొక్క పరిణామ క్రమముచేఁ గలుగుచుండునట్టి జన్మములను అడ్డగించుట గాని, నివృత్తిచేయుటగాని అయియున్నది.

14. ఈ కర్మమునకు సంకల్పము కారణమై యున్నది. ఈ సంకల్పమునకు అజ్ఞానంబు కారణమై యున్నది. ఈ అజ్ఞానము ప్రపంచమువలె అనాదిగా నుండుటవలన సంకల్పమును అనాదిగా నున్నది.

15. ఈ అజ్ఞానము, సంకల్పము, అభిమానము, కర్తృత్వము, భోక్తృత్వము, సంస్కారము, స్మృతి, నిశ్చయము అను నివియన్నియు చిత్తమునందు త్రిగుణముల పరిణామములు కలుగునట్లు, మాఱుబాట్లొందుచుండినప్పటికిని, ఆ గుణపరిణామములకు లోఁబడని అవికారియైన ఆత్మనియందు కల్గియుండు ప్రతిబింబజ్ఞానము చిత్తమునందు సర్వదా ఏకరీతిగనే యున్నది.

16. చిత్తమునందు పుట్టునట్టి స్మృతికిని, ప్రపంచవస్తువులకును, స్మృతివలన వస్తుగోచరమా ? లేక వస్తుగోచరమువలన స్మృతి కలుగుచున్నదా ? అనునట్టి పరస్పర కార్యకారణభావ ముండుట లేదు. ఈ రెండును అనాది యైనది. ఈ రెంటికిని త్రిగుణముల పరిణామానుగుణముగా సంబంధము కలుగుచుండును.

17. శాంత, ఘోర, మూఢ రూపములైన త్రిగుణముల పరిణామక్రమమువలన ప్రవహించు చుండు ఈ ప్రపంచము, వివేకి యైనవానికి సర్వప్రకారములచేతను దుఃఖరూప మైనదిగనే యుండును. కాఁబట్టి ఈప్రపంచదుఃఖమునుండి తప్పించుకొనుటకై ప్రతివాఁడును బ్రయత్నింప వలయును.

18. ఈ ప్రయత్నము అనేకవిధ ప్రాణులలో మనుష్యజన్మమునందు మాత్రము సాధ్యముగ నుండునేగాని, శిక్షారూపకముగా సుఖదుఃఖములను మాత్రము అనుభవించుచుండు ఇతరములైన ఏవిధమైన జన్మములయందును తప్పించుకొనుటకు సాధ్యముకాదు.

19. ఈ దుఃఖమును తప్పించుకొనవలసి యుండిన యెడల, వేదోపనిషత్తులయొక్క సార భూతార్థములవలన, స్వానుభవమునకు వచ్చునట్లు నిర్ణయించి యుండునట్టి వేదాంత యోగశాస్త్ర ములవలననే సాధ్యము కావలసియున్నది.

20. ఈ శాస్త్రమును అవలంబించి నడుచుకొనవలసి యుండినయెడల అట్టివారికి అభ్యాసము, వైరాగ్యము, ఈశ్వరునియందు దృఢమైన భక్తి, ఇవి ముఖ్యసాధనములై యున్నవి. మఱియు

తపోరూపమైన వ్రతములు, వేదమంత్రజపము, ఈశ్వరప్రీత్యర్థమైన నిత్యకర్మానుష్ఠానము, ఇవి ఉపసాధనములై యున్నవి.

21. ఈ సాధనములవలన క్రమముగా అభ్యాసము చేయువారికి సవితర్క, నిర్వితర్క, సవిచార, నిర్విచార, సానంద, సాస్మిత లనెడి సబీజసమాధియొక్క సిద్ధి క్రమముగా కలుగుచు వచ్చును. ఇది సిద్ధించిన యనంతరము నిర్బీజసమాధి సిద్ధింపవలసి యున్నది.

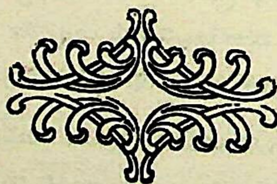
22. ఈ సబీజసమాధియందు నిర్విచారసమాధి మొదలుకొని సానందసాస్మిత సమాధులు క్రమముగా వృద్ధియై సిద్ధియగుచు వచ్చె నట్లెల్లను యోగి ఉత్తమస్థితికి పోవుచున్నాఁ డనుటకు నిదర్శకముగా ప్రాణిమాత్రునకు అసాధ్యమై యుండు అనేకాద్భుతరూపము లైన సిద్ధులు కలుగుచు నుండును.

23. సాస్మితసమాధి వఱకును సాధించి, అంతవఱకే నిలిచినట్టి యోగియును, మఱియు యోగసిద్ధులకు విస్మితుఁడై నిలిచిపోయినట్టి యోగియును, మఱల జన్మముల నెత్తవలసియున్నది.

24. ఈ సమాధిశక్తివలన ఎట్టి సిద్ధులు గలిగినను, మఱియు ఎన్నిజన్మములు గతించిపోయినను, ఈ సమాధిశక్తి దుర్బలము కాకయే ఉజ్జీవించికొని యుండును. మఱలను వీఁడు విడిచిన స్థలమునుండి ముందునకు పోవలసియున్నదే గాని, సమాధిశక్తి ఎప్పటికిని నాశమై పోవుటలేదు.

25. ఈ సబీజసమాధిని సాధించిన యనంతరము క్రమముగా నిర్బీజసమాధిని సాధించి సిద్ధి నొందినయెడల, అంతటితో యోగియొక్క చిత్తమునందు అజ్ఞానము, సంకల్పము, కర్మము, సంస్కారము అను నీమొదలగునవి యన్నియు నిలిచిపోయి, ఆయోగి నిరుపాధికమైన ఈశ్వరస్వరూపుఁడై మఱల నేకాలమునను జన్మమెత్తని యట్టి కైవల్యమను పేరుగల మోక్షరూపమైన మహాఫలమును బొందును. ఈ శాస్త్రమునకు ఇదే కడపటిదైన మహాఫలమై యున్నది.

ఈ విషయమును విస్తరముగా పాతంజలయోగశాస్త్రమునందుఁ గనందగును.



ఓమ్.

పరమాత్మనే నమః.

# హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్ర తాత్పర్య సహితము.

## ప్రథమోపదేశము.

అవతారిక. ముముక్షువుల మేలుకొఱకు రాజయోగ మూలముగా కైవల్యఫలము నొసంగు హఠయోగ ప్రదీపికను రచించుట కాసక్తిగల స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు గ్రంథ నిర్విఘ్న పరిసమాప్తికై హఠయోగ ప్రవర్తకులైన ఆదినాథుల నమస్కార పూర్వక మైన మంగళాచరణమును ప్రథమమున నాచరించు చున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథాయ నమోస్తు తస్మై యేనోపదిష్టా హఠయోగవిద్యా
విభ్రాజతే ప్రోన్నతరాజయోగ మారోఢు మిచ్ఛో రధిరోహిణీవ. ౧

తాత్పర్యము. మిగుల శ్రేష్ఠ మైన రాజయోగమును అధిరోహించుటకు (ఎక్కుటకు) కోరిక గలవారికి నిచ్చెనవలె ప్రకాశించు హఠయోగ విద్యను ఉపదేశించిన శ్రీ ఆదినాథులకు నమస్కారము (చేయుచున్నాఁడను.)!

విశేషార్థము. శ్రీ ఆదినాథ అను శబ్దము పరమశివునకును, విష్ణుదేవునకును, అర్థ మగుచున్నది. పరమశివుఁడును, విష్ణుమూర్తియును, యోగశాస్త్రములను ఉపదేశించి యున్నారు. అయినను నాథ సంప్రదాయమునందు ఆదినాథ శబ్దము పరమశివునకే పర్యాయనామముగ నున్నది. మంత్ర హఠ యోగములు రెంటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠ మని సర్వశాస్త్ర సమ్మతము. పైమిద్దెను ఎక్కుట కెట్లు నిచ్చెన ఆవశ్యకమో, అట్లే రాజయోగ మనుమిద్దె నెక్కుటకు ఈ హఠయోగప్రదీపిక యనెడి నిచ్చెన ఆవశ్యక మైనది. హ = సూర్యుఁడు. ఠ = చంద్రుఁడు. ఈ రెంటి సంయోగముచే హఠయోగము కలుగుచున్నది. సూర్య చంద్రు లనెడు ప్రాణాపానములు రెంటియొక్క ఐక్య లక్షణ మైన ప్రాణాయామముచే హఠయోగమనెడి హఠయోగలక్షణము సిద్ధించుచున్నది. గోరక్షనాథ విరచితమైన 'సిద్ధ సిద్ధాన్తపద్ధతి' అను గ్రంథమునందు—"హకారః కీర్తితః సూర్యః ఠకారశ్చన్ద్ర ఉచ్యతే, సూర్యాచన్ద్రమసో ర్యోగాత్ హఠయోగో నిగద్యతే." అని చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు మంగళాచరణ మాచరించి తమ గురువులైన గోరక్ష, నాథులను కీర్తించుచున్నారు.

గురునమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురుం నాథం స్వాత్మారామేణ యోగినా
కేవలం రాజయోగాయ హఠవిద్యోప దిశ్యతే. ౨

తా. తన గురువైన గోరక్షనాథులను భక్తిపూర్వకముగా నమస్కరించి స్వాత్మారామ యోగిచేత కేవలము రాజయోగము సిద్ధించుకొఱకు హఠవిద్య ఉపదేశింపఁబడుచున్నది.

వి. ఇచ్చట కేవల మనుటచేత హఠవిద్యకు రాజయోగమే ముఖ్యఫలము. బంధములను కలుగఁజేయునట్టి సిద్ధులు అప్రయోజన మని యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథమునకు రాజయోగ ఫల ముతోఁ గూడిన హఠయోగము విషయ మనియును, రాజయోగము మూలముగా కైవల్యాభిలాషి అధికారి యనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గల ప్రతిపాద్య ప్రతిపాదక భావ సంబంధ మును, గ్రంథమునకును కైవల్యమునకును గల ప్రయోజ్య ప్రయోజకభావసంబంధమును, గ్రంథ నామముచే వ్యవహరింపఁబడు సఫలయోగమునకును కైవల్యమునకును గల సాధ్యసాధనభావ సంబంధ మును చెప్పఁబడినవి.

అ. మంత్రయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులచేతనే రాజయోగము సిద్ధింప నగుం గాన హఠవిద్యోపదేశముచే ఫలమే మని ఆశంకించి, చంచలమతులకు మంత్రయోగాదులచే రాజ యోగము సిద్ధింపదు గాన, హఠయోగముచేతనే రాజయోగము సిద్ధించు నని ప్రతిజ్ఞ చేయు చున్నారు.

హఠయోగముచే రాజయోగము కలుగును.

శ్లో. భ్రాన్త్యా బహుమత ధ్వాన్తే రాజయోగ మజానతామ్
హఠప్రదీపికాం ధత్తే స్వాత్మారామః కృపాకరః. 3

తా. మంత్రయోగాది అనేక మతస్వరూపమైన గాఢాంధకారమునందు భ్రమచేత ప్రవే శించినవారికి రాజయోగము సిద్ధింపనందున రాజయోగము తెలియనివారికి కృపాళువైన స్వాత్మా రామయోగీంద్రులవలన హఠప్రదీపిక రచియింపఁబడుచున్నది.

వి. కృపాకరుఁడనుటచేత అజ్ఞానులను ఉద్ధరించుటయందు దీక్షవహించినవాఁ డనియును, హఠయోగమును దీపమువలె ప్రకాశింపఁజేయునది యనియును, లేక రాజయోగమును ప్రకాశింపఁ జేయుటవలన హఠమే దీపిక యనియును తెలియఁదగినది.

మఱియు స్వాత్మారాముఁ డనుటచేత జ్ఞాన సప్తభూమికలను బొందిన బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁ డని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. ముండకోపనిషత్తునందు:—"ఆత్మక్రీడ ఆత్మరతిః క్రియావా నేష బ్రహ్మవిదాంవరిష్ఠః" అనఁగా ఆత్మక్రీడయును ఆత్మయందు రమించుటయు సన్క్రియలు గలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు:—"జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛా

ఖ్యా ప్రథమా సముదాహృతా, విచారణా ద్వితీయాస్యాత్ తృతీయా తనుమనసా, సత్త్వాపత్తి శ్చతుర్థీస్యాత్ తతో౽సంసక్తినామికా, పదార్థా (పదార్థా) భావినీ షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా." జ్ఞానభూమికలు:—1 శుభేచ్ఛ, 2 విచారణ, 3 తనుమానసి, 4 సత్త్వాపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పదార్థాభావిని, 7 తురీయము.

(సప్తజ్ఞానభూమికలు.)

(1) వివేకవైరాగ్యములతోఁ గూడిన శమదమాది పూర్వకమైన తీవ్ర ముముక్షుత్వము శుభేచ్ఛ.

(2) శ్రవణ మనన లక్షణము గలది విచారణ.

(3) అనేకార్థములనుగ్రహించు మనస్సు, ఆయనేకార్థములను విడిచి సత్త యగు ఒకే యర్థమునందు వృత్తిప్రవాహముగల కాలమున సూక్ష్మ మగుచున్నది. అట్టి సూక్ష్మమైన మనస్సు గల నిదిధ్యాసనము తనుమానసి. ఈ మూఁడు భూమికలును సాధన భూమికలు. ఈ భూమికలను అధిరోహించినవారు సాధను లనఁబడుదురు.

(4) మూఁడు భూమికలచేతను శుద్ధసత్త్వమైన అంతఃకరణమునందు గలుగు "అహం బ్రహ్మాస్మి" అను స్వరూపము గల అపరోక్షవృత్తి. సత్త్వాపత్తి, ఇది ఫలభూమి. దీనిని అధిష్ఠించినవారు బ్రహ్మవిదు లనఁబడుదురు. ఇదే సంప్రజ్ఞాతయోగభూమి. ఇందు ధ్యానింపఁబడు వస్తువు చక్కఁగా అనుభవింపఁబడుటవలన సంప్రజ్ఞాత మనఁబడెను. ఇఁక చెప్పబోవు మూఁడును అసంప్రజ్ఞాత యోగ భూమికలు. ఇందు ధ్యానింపఁబడు వస్తువు చక్కఁగా అనుభవింపఁబడనందున అసంప్రజ్ఞాత మనఁబడును.

(5) సత్త్వాపత్తి యందుగల సిద్ధులయందు కోరిక లేకుండుట అసంసక్తి. దీనిని అధిష్ఠించిన యోగి తానుగానే సమాధియందుండి మేలుకొనును. ఈ భూమిని చేరినవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరుఁడు.

(6) పరబ్రహ్మమునకు అన్యమైన వస్తువులను భావింపకుండుట పదార్థా (పదార్థా) భావిని. దీనిని ఆరోహణము చేసిన యోగి వేఱొకఁడు లేపకగాని లేవఁడు. కావున వీఁడు బ్రహ్మవిద్వరీయుఁడు.

(7) తురీయ భూమిని పొందిన యోగి తానును మేలుకొనఁడు. పరులు లేపినను మేలుకొనఁడు. కావున వీఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు. వీఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. స్వాత్మారాముఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఇదియునుంగాక, జ్ఞానభూమికల లక్షణమును వరాహోపనిషత్తు, మహోపనిషత్తు మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; రాజయోగరత్నాకరము నందును గనఁదగును.

అ. మహాత్ములచే ననుష్ఠింపఁబడు హఠవిద్యను శ్లాఘించుచు, తాము మహాత్ములవలన లభించిన మహిమను వివరపఱచుచున్నారు.

హఠయోగప్రభావము.

శ్లో. హఠవిద్యాం హి మత్స్యేన్ద్ర గోరక్షాద్యా విజానతే
స్వాత్మారామో౽థవా యోగీ జానీతే తత్ప్రసాదతః. ౪

తా. మత్స్యేంద్ర, గోరక్షాదియోగులు సాధనలక్షణ భేదఫలములవలన విశేషముగా హఠవిద్యను తెలిసియున్నా రనుట సుప్రసిద్ధము. స్వాత్మారాముఁ డనుయోగియును ఆ గోరక్షనాథుని కృపవలనఁ దెలియును.

వి. ఆదిశబ్దముచేత జాలంధరనాథ, భర్తృహరి, గోపీచందు (గోపేంద్ర,) కానీఫనాథ, గహినీనాథ మొదలగువారు గ్రహింపఁబడుచున్నారు. బ్రాహ్మణులచేతను ఈ విద్య అనుష్ఠింపఁబడుచుండెను. దీనికి ప్రమాణ మేమన,—"హిరణ్యగర్భోయోగస్య వక్తానాన్యః పురాతనః" అనఁగా, హిరణ్యగర్భునికంటె పూర్వు లెవరును యోగమును చెప్పలేదు. అని యోగి యాజ్ఞవల్క్యులు స్మృతియందు చెప్పియున్నారు. ఉద్ధవాది భాగవతులకును భగవంతుఁడు బోధించియున్నాఁడు. శివుఁడు పరమయోగి యనుటయు ప్రసిద్ధము. బ్రహ్మసూత్రమునందు వ్యాసులవలన యోగినిరాకరింపఁబడి యున్నాఁడని శంకింపఁగూడదు. ప్రకృతియొక్క స్వతంత్రస్థితిని తెలిసినవారిచే అంగీకరింపఁబడిన భేదాంశము మాత్రము నిరాకరింపఁబడి యున్నది. భావనావిశేషస్వరూపమైన యోగము నిరాకరింపఁబడలేదు. బ్రహ్మసూత్రమున అ ౨ పా ౧ సూత్రము ౩:—"ఏతేనయోగః ప్రత్యుక్తః" భావనాయోగము అంగీకరింపఁబడియున్నది. భావన సకలమైనవారికిని సమ్మతము. భగవద్గీతయందు:—"నాస్తిబుద్ధి రయుక్తస్య నచాఽయుక్తస్య భావనా, నచాభావయతః శాన్తిః అశాన్తస్య కుతః సుఖమ్." మనస్సమాధానము లేని అయుక్తునకు ఆత్మస్వరూపజ్ఞాన మను బుద్ధిలేదు. అయుక్తునకు ఆత్మధ్యాన మను భావనలేదు. భావన లేనివానికి శాంతి లేదు. శాంతి లేనివానికి సుఖము లేదు. మఱియు, "వేదేషు యజ్ఞేషు తపస్సు చైవ దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదిష్టమ్, అత్యేతి తత్సర్వ మిదం విదిత్వా యోగీ పరం స్థానముపైతి చాద్యమ్." యోగి యైనవాఁడు వేదములయందును తపస్సులయందును దానములయందును ఏపుణ్యఫలము ప్రతిష్ఠింపఁ (చెప్పఁ) బడియున్నదో, దానినంతయు దాఁటి; శ్రేష్ఠమైనదియు, ప్రధానమైనదియు నగు స్థానమును (బ్రహ్మమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇంతియ గాక, "జిజ్ఞాసురపియోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతి వర్తతే" యోగమును తెలిసికొనఁగోరువాఁడును శబ్దబ్రహ్మమును దాఁటుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డానతిచ్చి యున్నాఁడు. యోగము నారదాదిభక్తశ్రేష్ఠులగు జ్ఞానులవలనను అనుష్ఠింపఁబడి యుండుటచేత భక్తులకును జ్ఞానులకును విరోధములేదు. నారాయణతీర్థులవలన,—"స్వాతన్త్ర్య సత్యత్వముఖం ప్రధానే సత్త్వం చ చిద్భేదగతం చ వాక్యైః, వ్యాసో నిరాచష్ట భావనాఖ్యం యోగం స్వయం నిర్మితం బ్రహ్మసూత్రైః, అపి చాత్మప్రపం యోగం వ్యాకరోత్ మతిమాన్ స్వయమ్, భాష్యాదిషు తత్ర తత్ర ఆచార్యప్రముఖైః స్మృతః, మతోయోగో భగవతా గీతాయామధికోన్యతః, కృతః శుకాదిభిస్తస్మా దత్ర సన్తోఽతి సాదరః." ప్రకృతియందుఁగల సత్యస్థితి మొదలగు వానిని; చిత్తుయొక్క భేదమునందు గల సత్యస్థితియును; తమవలన చేయఁబడిన బ్రహ్మసూత్రవాక్యములవలన వ్యాసులవారు నిరాకరించి యున్నారేగాని, భావన యను యోగమును నిరాకరించ లేదు. మఱియు బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు భాష్య

దులయందు ఆత్మను బహిర్ముఖముచేయు యోగమును విశదీకరించి యున్నారు. కావున యోగము నందు ఆచార్యాదులకును అభిప్రాయ మున్నది. గీతయందు భగవంతుఁడు యోగముయొక్క మహి మను చెప్పియున్నాఁడు. శుకాదులును యోగమహిమను ప్రకాశింపఁజేసి యున్నారు. అని చెప్పఁ బడి యున్నది.

అ. హఠవిద్యయందు ప్రవృత్తిని కలుగఁజేయుటకొఱకు హఠవిద్యవలన ఐశ్వర్యమును బొందిన సిద్ధాదుల నామములను చెప్పుచున్నారు.

సి ద్ధ పు రు షు ల నా మ ము లు.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథ మత్స్యేన్ద్ర శాబ రానన్దభైరవాః
చౌరఙ్గీ మీన గోరక్ష విరూపాక్ష విలేశయాః. ౫
మన్థానో భైరవో యోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధశ్చ కన్థడిః
కోరణ్టకః సురానన్దః సిద్ధపాద శ్చ చర్పటిః. ౬
కానేరీ పూజ్యపాద శ్చ నిత్యనాథో నిరఞ్జనః
కపాలీ బిన్దునాథ శ్చ కాక చణ్డీశ్వరాహ్వయః. ౭
అల్లామః ప్రభుదేవ శ్చ ఘోడా చోలీ చ టిణ్టిణిః
భానుకీ నారదేవ శ్చ ఖణ్డః కాపాలిక స్తథా. ౮
ఇత్యాదయో మహాసిద్ధా హఠయోగ ప్రభావతః
ఖణ్డయిత్వా కాలదణ్డం బ్రహ్మాణ్డే విచరన్తి తే. ౯

తా. సకలమైన నాథులకును ఆదినాథుఁడైన ఈశ్వరుఁడు, ఆతని శిష్యులైన మత్స్యేంద్ర, శాబర, ఆనన్దభైరవ, చౌరంగి, మీననాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్ష, విలేశయ, మన్థాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంథడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్పటి, కానేరి, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కపాలి, బిందునాథ, కాక, చండీశ్వర, అల్లామ, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టింటిణి, భానుకి, నారదేవ, ఖండ, కాపాలికాదిమునులు హఠయోగప్రభావమువలన కాలదండమును (దేహము నుండి ప్రాణమును వేఱుపఱుచుటకు అనుకూలమైన వ్యాపారమును) ఖండించి, అనఁగా మృత్యు వును జయించి, బ్రహ్మాండమధ్యమున ప్రతిబంధకములేక సంచరించుచున్నారు.

వి. మీఁదఁజెప్పిన శ్లోకము నాథలీలామృతమునందు,—"శ్రీ ఆదినాథో మత్స్యేన్ద్రః శార దానన్ద వైభవః, చౌరఙ్గీ మీన గోరక్ష విలేపాక్ష బిలేశయాః. మన్థార భైరవో యోగీ సిద్ధబుద్ధశ్చ కుక్కుటీ, పౌరణ్టకః సురానన్దః సిద్ధిపాదశ్చ చర్పటీ. కరణీ పూజ్యపాదశ్చ బిల్వనాథో నిర ఞ్జనః, కపాలీ బిన్దునాథశ్చ కాక చణ్డీశ్వరోదయః. తథా నూత్మప్రబుద్ధా చ ఘోణ్డా చాలీ చ ఘుణ్టిణీ, బాలకో నాగబోధ శ్చ చణ్డః కాపాలిక స్తథా. ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హఠయోగ ప్రభావతః, ఖణ్డయిత్వా కాలదణ్డం బ్రహ్మాణ్డే విచరన్తి తే." అని చెప్పఁబడి యున్నది. ఆదినాథుల

వలన నాథసంప్రదాయము ప్రవర్తించినట్లు నాథసంప్రదాయస్థులు చెప్పెదరు. ఒకానొకప్పుడు పార్వతీదేవికి ఆదినాథులు క్షీరసాగరతీరమున యోగమును ఉపదేశించిరి. అప్పుడు జలమందున్న మత్స్యముయొక్క గర్భమునందు విష్ణువు ప్రవేశించి ఆ ఉపదేశమును విని నిశ్చలచిత్తము గలదాయెను. ఆ మత్స్యముయొక్క స్థితిని దెలిసిన ఆదినాథులు జలమును దానిమీఁద బ్రోక్షించఁగా తత్క్షణమున దివ్యశరీరమును దాల్చెను. ఇట్లు దివ్యశరీరమును దాల్చిన మత్స్యమే మత్స్యేంద్ర సిద్ధులనియును, మత్స్యేంద్రనాథులనియును, మత్స్యోదరనాథులనియును ప్రకాశించుచున్నారు. మత్స్యేంద్రనాథాది మహాత్ముల చరిత్రములు నాథలీలామృతమునందు చెప్పఁబడి యున్నవి. హిందుస్థానభాషయందు కాళ్లుచేతులు తెగ్గిన మనుష్యునికి చౌరంగి అని పేరు. మత్స్యేంద్రనాథులు అరణ్యమున సంచరించుచుండినప్పుడు చౌరంగికి వారిదర్శనము కాఁగా, కాళ్లును చేతులును వచ్చెను. అంత చౌరంగి మత్స్యేంద్రనాథులు సిద్ధపురుషులని గ్రహించి వారికి శిష్యుఁడాయెను. ఈ చరిత్రయే 'సారంగధరచరిత్ర'గా మాఱినట్లు తోఁచెడిని. సయోగులు బ్రహ్మాండమధ్యమందు సంచరించుచున్నారనుటనుగూర్చి భాగవతమునందు,—"యోగీశ్వరాణాం గతిమాహురన్త ర్బహిస్త్రిలోక్యాః పవనాన్తరాత్మనామ్" గాలిలోపల బ్రవేశించు స్వరూపముగల యోగీశ్వరులయొక్క త్రిలోకములలోపలను బయటను బ్రవేశించుటను చెప్పుచున్నారు అని చెప్పఁబడియున్నది.

అ. హఠము సకల తాపములనుఁ బోఁగొట్టి సకల యోగములకును సాధకమగుననుటను గూర్చి మఠ కమఠ లక్షణముచే నిరూపించుచున్నారు.

హఠయోగాశ్రయప్రయోజనము.

శ్లో. అశేష తాపతప్తానాం సమాశ్రయ మఠో హఠః
అశేష యోగయుక్తానాం ఆధార కమఠో హఠః. ౧౦

తా. హఠయోగము ఆధ్యాత్మిక, ఆధిభౌతిక, ఆధిదైవికము లను తాపత్రయములచేత తపింపఁబడువారికి మిగుల ఆశ్రయస్వరూపమైన మఠమువలెను; మంత్ర కర్మయోగాది సకలయోగములు గలవారికి ఆధారభూతమైన కమఠము (తాఁబేలు) వలెను నున్నది.

వి. తాపముచేత (ఎండచేత) తాఁకుడు వడినవారికి మఠము ఆశ్రయమగునట్లు, తాపత్రయములచే తాఁకుడు వడినవారికి హఠము ఆశ్రయముగ నున్నది. కమఠము లోకమునకెట్లు ఆధారమో, అట్లు హఠము సకల యోగులకును ఆధారముగ నున్నది.

అ. సకల విద్యలకంటెను హఠవిద్యను మిగుల రహస్యముగ నుంచవలసిన దనియును, దానికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

హఠయోగరహస్యఫలము.

శ్లో. హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా
భవే ద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్వీర్యా తు ప్రకాశితా. ౧౧

తా. అణిమాది అష్టైశ్వర్య సిద్ధులను గాని, కైవల్యసిద్ధిని గాని, అభిలషించు యోగివలన హఠయోగవిద్య మిగుల రహస్యముగా దాఁచఁ దగినది. ఏలన, రహస్యముగా నుంచఁబడిన హఠవిద్య వీర్యము (చెడనట్టి ఐశ్వర్యమును, లేక కైవల్యసిద్ధిని కలుగఁజేయు సామర్థ్యము) కలది యగును, రహస్యముగా నుంచని విద్య వీర్యము లేనిది యగును.

(యోగాధికారిలక్షణము.)

వి. యోగాధికారిలక్షణ మెట్లనఁగా:—“జితాక్షాయ శాన్తాయ సక్తాయ ముక్తా విహీనాయ దోషై రసక్తాయ ముక్త్వా, అహీనాయ దోషేతరై రుక్త కర్త్రే ప్రదేయో నదేయో హఠశ్చేతరస్మై.” ఇంద్రియజయము గలవాఁడును, శాంతము గలవాఁడును, ముక్తియం దాసక్తి గలవాఁడును, దోషరహితుఁడును, బంధములు వీడినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును అగువానికి హఠవిద్యను బోధింప వచ్చును. తక్కినవారు అనధికారులు. అనియును; “విధ్యుక్త కర్మ సంయుక్తః కామ సంకల్పవర్జితః, యమై శ్చ నియమై ర్యుక్తః సర్వసఙ్గ వివర్జితః, కృతవిద్యా జితక్రోధః సత్యధర్మ పరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృ పరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్వద్భి శ్చ సుశిక్షితః.” విధ్యుక్త కర్మముల ననుష్ఠించు వాఁడును, కోరికలు లేనివాఁడును, యమ నియమములతోఁ గూడినవాఁడును, సర్వసంగ పరిత్యాగియును, విద్యగలవాఁడును, కోపమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మమును కోరినవాఁడును, గురుసేవయందు ప్రియము గలవాఁడును, తలిదండ్రులను పోషించువాఁడును, స్వధర్మమును (తన ఆశ్రమధర్మమును) మీఱకయుండు సదాచారుఁడును, విద్వాంసులచేత (బ్రహ్మవేత్తలచేత) ఉపదేశింపఁబడుటకు అర్హుఁ డగును. అని యాజ్ఞవల్క్యులచేతను; శిశ్నోదర పరాయణులకు బోధింపఁ గూడదని యనేక గ్రంథములయందును; చెప్పఁబడి యున్నది. “బ్రాహ్మణ క్షత్త్రియ విశాంస్త్రీ శూద్రాణాంచ పావనమ్, శాన్తయే కర్మణా మన్య ద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే.” బ్రాహ్మణ క్షత్త్రియ వైశ్య స్త్రీ శూద్రులకు కర్మశాంతియగు మోక్షమునకు యోగముకంటె పరిశుద్ధమైనది వేఱే లేదు. అని యోగచింతామణికారులు చెప్పియున్నారు. అయినను యోగమునందు మోక్షఫలము విరక్తులకే కలుగుచున్నది. వాయు సంహిత యందు.—“దృష్టే తథానుశ్రవికే విరక్తం విషయే మనః, యస్య తస్యాధికారోస్మిన్ యోగే నాన్యస్య కస్యచిత్.” ఇహలోక పరలోక విషయములయందు విరక్తి గల చిత్తము గలవానికే ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు. తదితరులకు లేదు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. “ఇహాముత్రవిరక్తస్య సంసారం ప్రజిహాసతః, జిజ్ఞాసోరేవ కస్యాపి యోగేస్మి న్నధికారితా.” ఇహలోకపరలోకములయందు విరక్తిగలవాఁడును, సంసారమును త్యజింప వలయు ననువాఁడు నగు ఒక్కనికే ఈ యోగమునందు అధికారము గలదు; అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు. మఱియు, “నైతద్దేయా దుర్వినీతాయ జాతుజ్ఞానం గుప్తం తద్ధి సమ్యక్ఫలాయ, అస్థానే హి స్థాప్య మానైవ వాచాం దేవీ కోపాన్నిర్దహే న్నో చిరాయ.” యోగమును దుర్మార్గులకు బోధింపఁ గూడదు. చక్కగా ఫలించు నిమిత్తము రహస్యముగాఁ గ్రహింపఁ దగినది. దీనిని తగనిచోట నుంచుట చేతనే సరస్వతీ దేవి మనలను బహుకాలమునకు దనుక కోపముచేత దహించును అని పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

అ. హఠాభ్యాసమునకు తగిన స్థలనిర్దేశమును బోధించుచున్నారు.

హఠయోగాభ్యాసస్థలము.

శ్లో. సురాజ్యే ధార్మికేదేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే
ధనుః ప్రమాణపర్యన్తం శిలాగ్ని జల వర్జితే
ఏకాన్తే మఠికా మధ్యే స్థాతవ్యం హఠయోగినా. ౧౨

తా. మంచిరాజ్యమును, ధర్మముగలదియును, క్షేమముగా నుండునదియును, దొంగలు, పులులు మొదలగు ఉపద్రవములు లేనిదియును, అగు దేశమునందు బాణముదూరము రాళ్ళును అగ్నియును జలమును లేని ఏకాంతమైన చిన్నమఠమునందు హఠయోగి యుండవలయును.

వి. రాజుయొక్క కర్మముగాని, స్థితిగాని, ఎచ్చట చక్కఁగా నుండునో అది మంచి రాజ్యము. "యథా రాజా తథా ప్రజా" అనునట్లు మంచిరాజ్య మగుటవలన జనులకు మేలును; ధర్మము గలదగుటవలన హఠాభ్యాసపరులకు అనుకూలమైన ఆహారాదిలాభమును; సుభిక్షము గల దగుటవలన కష్టములేక ఆహారాదులు లభించుననియును భావము. ఇట్టి దేశము యోగులు వసించుటకు తగిన దని సూచింపఁబడినది. వింటిదూరమగుటచేత ఆసనమునకు నాలుగు మూరల దూరము వఱకును రాళ్ళు నిప్పు నీళ్ళు మొదలగునవి యుండఁగూడదనియును; ఇందువలన శీతోష్ణాది వికారములు కలుగ వనియును సూచింపఁబడినది. ఏకాంతమనఁగా నిర్జన ప్రదేశము; ఇందువలన జనసమూహము లేనందుచేత కలహాదులు కలుగవని సూచింపఁ బడినది. "వాసో బహూనాం కలహో భవే ద్వార్తా ద్వయో రపి" అనేకులు వసించుటవలన కలహము కలుగును, ఇద్ద రున్నయెడలను మాటలు కలుగును. అని భాగవతమున చెప్పఁబడి యున్నది. మఠమధ్యమునం దగుటచేత చలి ఎండ మొదలగు వానివలన కలుగు క్లేశము లేమిని సూచింపఁ బడినది. ఇచ్చట "యుక్తాహార విహారేణ హఠయోగస్య సిద్ధయే" అను అర్ధశ్లోకమును కొందఱు చేర్చి ౧౩ వ శ్లోకమును సంపూర్ణము చేసి యున్నారు. దీనికి వ్యాఖ్యానము చేయలేదు. కనుక మూలముతో దీనిని చేర్చలేదు. కావున ఇట్టి వ్యాఖ్యానము లేని శ్లోకములన్నియు తరువాతివారిచే చేర్పఁబడిన వని గ్రహింపవలయును.

అ. మఠ లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

మఠలక్షణము.

శ్లో. అల్పద్వార మరన్ధ్ర గర్తవివరం నాత్యుచ్చనీచాయతం
సమ్యగ్గోమయసాన్ద్రలిప్త మమలం నిశ్శేషజన్తూజ్ఝితం
బాహ్యేమణ్టప వేదికూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం
ప్రోక్తం యోగమఠస్య లక్షణ మిదం సిద్ధైర్హఠాభ్యాసిభిః. ౧౩

తా. యోగమఠము చిన్నకడపగలదియై, గవాక్షమును పల్లములు ఎలుకలు మొదలగు వానియొక్క రంధ్రములును లేనిదై, మిగుల పొడవును మిగుల పొట్టియును మిగుల విశాల

మును లేనిదై, ఆవుపేడచే చక్కఁగా చెమ్మ కలుగునట్లు అలికినదై, శుద్ధమైనదై, నల్లులు దోమలు మొదలగు జంతువులు లేనిదై, మఠమునకు బయట మంటపము వేదిక (తిన్నె) మొదలగువానిచే రమణీయమైనదై, నాలుగు దిక్కుల యందును గోడచే ఆవరింపఁ బడినదై యుండవలయు నని హఠాభ్యాసకులైన సిద్ధులవలన చెప్పఁబడి యున్నది.

వి. మఠము మిగుల తక్కువగా నున్నయెడల ఎక్కుటయు దిగుటయు ప్రయాసగా నుండును. మిగుల విశాలముగా నున్నయెడల దూరముగా దృష్టిచెల్లును. కావున మిగుల పొడవును, తక్కువయును, వెడల్పును, లేక యుండవలయు నని చెప్పఁబడెను. నందికేశ్వర పురాణమునందు:—"మన్దిరం రమ్యవిన్యాసం మనోజ్ఞం గన్ధవాసితమ్, ధూపామోదాది సురభి కుసుమోత్కర మణ్డితమ్. ముని తీర్థ నదీ వృక్ష పద్మినీ శైలశోభితమ్, చిత్రకర్మ నిబద్ధంచ చిత్రభేద విచిత్రితమ్. కుర్యాద్యోగగృహం ధీమాన్ సురమ్యం శుభవర్త్మనా, దృష్ట్వా చిత్రగతాం శ్చాంతాన్ మునిన్యాతి మనశ్శమమ్. సిద్ధాన్ దృష్ట్వా చిత్రగతాన్ మతిరభ్యుద్యమే భవేత్, మధ్యే యోగగృహ స్యాథ లిఖే త్సంసారమణ్డలమ్, శ్మశానంచ మహాఘోరం నరకాం శ్చ లిఖేత్ క్వచిత్, తాన్దృష్ట్వా భీషణా కారాన్ సంసారే సారవర్జితే. అనవసాదో భవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యం శ్చ వ్యాధితాన్ జన్తూన్ నతూన్మత్తాం శ్చలద్వ్రిణాన్." బుద్ధిమంతుఁ డైనవాఁడు అందముగను, విన్యాసముగను, మనోజ్ఞముగను, వాసన వేయఁబడినదిగను, ధూప పరిమళాది వాసనతోడను పుష్పాదులతోడను అలంకరింప బడినదిగను, మునులు తీర్థములు నదులు వృక్షములు పద్మములు పర్వతములు మొదలగు వానిచే శోభితమైనదిగను, చిత్రముగ కట్టబడినదిగను, అనేకచిత్రములు చిత్రింపఁ బడినదిగను, నుండు యోగ గృహమును మనోహరమైన ద్వారముగలదిగ నిర్మింపవలయును. చిత్రితములను జూడగా మనస్సు ప్రయత్నము గలదిగ నగును. చిత్రమునందలి శాంతముగల మునులను జూచి మనస్సు శాంతిని బొందును. యోగగృహ మధ్యమున సంసారమండలమును వ్రాయవలయును. ఒక్కచోట శ్మశానమును మహా ఘోరనరకములను వ్రాయవలయును. వ్యాధిగ్రస్తులను ఉన్మత్తులను వ్రణరోగస్థులను లిఖించ వలయును. వీనిని జూచి యోగి సంసారమందలి ఆశను విడిచిపెట్టును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

మఱియు; యమ నియమములతోఁ గూడిన పురుషుఁడు సకల సంగ వర్జితుఁడై, విద్యావంతుఁడై, సత్యశీలుఁడై, క్రోధరహితుఁడై, గురుశుశ్రూషారతుఁడై, తలిదండ్రులచే నియమితుఁడై, తనఆశ్రమమునకు దగిన ధర్మము నాచరించువాఁడై, సదాచారపరుఁడై, జ్ఞానులయొద్ద ఉపదేశము నొందినవాఁడై, పండ్లు గడ్డలు జలము పుష్పములు మొదలగువానితోఁ గూడిన తపోవనంబునందు తమ తమ ధర్మముల నతిక్రమింపని బ్రహ్మవేత్తలచేత ఆవరింపఁబడినదై, వేదఘోషముతోఁ గూడినదై, యుండు క్షేత్రమునఁగాని, నదీతీరమునఁగాని, గ్రామమునఁగాని, నగరమునఁగాని, పొడుగును, పొట్టియును, వెడలుపును, లోతును లేనిదై, చిన్నద్రోవగలదై, గోమయముచే అలికినట్టిదై, సకల విధములచేతను భద్రముగానుండు నట్టిదై, శుభకరమైనట్టిదై, రమ్యమైనట్టిదై, యుండునట్లుగా మఠమును నిర్మించి, అందు వేదాంత శ్రవణము చేయుచు, యోగమును అభ్యసింప వలయును. అని శాండిల్యోపనిషత్తునందును, శివయోగ దీపికయందును చెప్పఁబడి యున్నది. హఠసంకేతమునందు:—

యోగమఠము గాలిపోనట్టి గుహగను; నాలుగుమూరల వెడల్పును నాలుగుమూరల పొడవును వర్తులమైన ద్వారమును గలదిగను; దేహదోషములను వాయుదోషములను పోగొట్టునదిగను; నాడుల యందలి మలమును శుద్ధిచేసి లోపల వికాసము నిచ్చునదిగను; హృదయస్థిరత్వమును కలుగఁజేయు నదిగను; నుండవలయు నని చెప్పఁబడి యున్నది.

యోగమఠమునందును గుహయందును నూనెదీపము వెలిగింపరాదు. నూనె దీప ప్రకాశమును చూచినయెడల చక్కగా కుంభింపఁబడిన ప్రాణవాయువు శీఘ్రముగ వేఱుమార్గమున వెడలిపోవును. కావున నేతితోనే దీపము నుంచవలయును.

అ. యోగమఠమునందు చేయవలసిన కార్యమును చెప్పుచున్నారు.

యోగమఠమునందు యోగమే జేయఁ దగినది.

శ్లో. ఏవం విధే మఠే స్థిత్వా సర్వచిన్తా వివర్జితః
గురూపదిష్టమార్గేణ యోగ మేవ సమభ్యసేత్. ౧౪

తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములతోఁ గూడిన మఠమునందుండి, సకల చింతలను వదలిన వాఁడై, గురువుచే ఉపదేశింపఁబడిన చొప్పున యోగమును మాత్రమే చక్కగా అభ్యసించ వలయును.

వి. యోగమును మాత్రమే అనుటచేత, తక్కినవి యోగవిఘ్నము లని తెలియఁ దగినది. "మరుజ్జయో యస్య సిద్ధస్తం సేవేత గురుం సదా, గురువక్త్ర ప్రసాదేన కుర్యా త్ప్రాణ జయం బుధః." వివేకి యగువాఁడు వాయుజయ సిద్ధిగల గురువును సదా సేవించి ఆ గురువుయొక్క ప్రసాదము వలన ప్రాణజయము చేయవలయును. అని యోగబీజమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. "వేదాన్తతర్కోక్తిభి రాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదమ్బకైర్వశ్చ, ధ్యానాదిభిః సత్కరణైర్న గమ్య శ్చిన్తామణి ర్యేక గురుం విహాయ." చింతామణి యైన గురువు ఒక్కఁడులేక, తక్కిన వేదాంత తర్కవచనముల చేతను ఆగమములచేతను, నానావిధశాస్త్ర సమూహములచేతను, ధ్యానాది సత్కర్మ ములచేతను, దెలియఁదగినది కాదు. అని రాజయోగమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. "ఆచార్యాద్యోగ సర్వస్వమవాప్య స్థిరధీ స్స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యపి చ నిర్వృతిమ్." స్థిర బుద్ధిగలవాఁడు తాను ఆచార్యుని వలన యోగసిద్ధుల నన్నిటిని బొంది, ఆచార్యుని వాక్యప్రకారము ఫలమును బెందుచున్నాఁడు, అని స్కాంధపురాణమున చెప్పఁబడి యున్నది. "గురుప్రసాదా ల్లభతే యోగమష్టాఙ్గసంయుతమ్, శివప్రసాదాల్లభతే యోగ సిద్ధించ శాశ్వతమ్." గురుప్రసాదము వలన అష్టాంగసహిత యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును బొందు చున్నాఁడు. అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు. "యస్య దేవే పరాభక్తిః యథాదేవే తథా గురౌ, తస్యైతే కథితాహ్యర్థాః ప్రకాశం తే మహాత్మనః." ఎవనికి దైవమునం దుండునట్లు గురువు నందును భక్తియున్నదో, అట్టి మహాత్మునికే ఈ చెప్పఁబడిన అర్థములు ప్రకాశించును. అని శ్వేతా

శ్వతరోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. "ఆచార్యవాన్ పురుషో వేద" ఆచార్యుని గల పురుషుఁడు ఎఱుంగును. అని ఛాన్దోగ్యమునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. యోగాభ్యాస ప్రతిబంధకములను చెప్పుచున్నారు.

యోగ ప్రతిబంధకములు.

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాస శ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః
జనసఙ్గ శ్చ లౌల్యం చ షడ్భి ర్యోగో వినశ్యతి. ౧౫

తా. ఆఁకటి కధికమైన భోజనము, శ్రమమును కలుగఁజేయఁ దగిన వ్యాపారము, అధికముగా మాటలాడుట, నియమమును వైకొనుట, జనసంగము, చంచలత్వము అను నీయాఱింటివలన యోగము మిక్కిలి నశించిపోవుచున్నది.

వి. నియమము అనఁగా ప్రాతఃకాలస్నానము, రాత్రిభోజనము, ఫలాహారము మొదలగునవి. వీనిని నియమముగా నుంచుకొనుటవలన నొకానొకప్పుడు అవి సిద్ధింపక పోవునేని మనస్సునకు క్లేశమును కలుగఁజేయును. కనుక నియమము కూడదు. జనసంగమువలన అభిలాష (కామము) మొదలగునవి కలుగఁజేయును గాన జనసంగమును కూడదు.

అ. యోగసిద్ధిని యొసంగునవి యిట్టివని చెప్పుచున్నారు.

యోగ సిద్ధిప్రదములు.

శ్లో. ఉత్సాహా త్సాహసా ద్ధైర్యా త్తత్త్వజ్ఞానా శ్చ నిశ్చయాత్
జనసఙ్గ పరిత్యాగాత్ షడ్భి ర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి. ౧౬

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగపరిత్యాగము అను నీయాఱింటివలన యోగము ప్రసిద్ధి యగుచున్నది.

వి. విషయమునందు ప్రవర్తించి యుండు చిత్తమును అడ్డగింతు ననెడి ప్రయత్నము ఉత్సాహము. సాధ్యాసాధ్యములను గమనించక ప్రవేశించుట సాహసము. జీవము గలదాక సాధింపగల ననుటయందు దుఃఖము లేకుండుట ధైర్యము. విషయము లన్నియు మృగతృష్ణవలె అసత్య మనియును బ్రహ్మ మొక్కఁడే సత్య మనియును గల్గిన తెలివి (అనఁగా యోగము యొక్క యథార్థ జ్ఞానము) తత్త్వజ్ఞానము శాస్త్రమునందును గురువాక్యమునందును గల విశ్వాసమైన శ్రద్ధ నిశ్చయము. యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలమైన వారి సమూహము జనసంగము. మఱియు సంసర్గముచే బహుదోషములును, సంసర్గము లేనందున బహుగుణములును కలుగుచున్నవి. అని కనుక యతియైనవాఁడు సర్వప్రయత్నములచేతను సదా సంగమును విడుపవలయును. సంగపరిత్యాగమును గూర్చి బ్రహ్మజ్ఞాన లేఖరమునందును, రాజయోగ రత్నాకరమునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధకము లైనట్టి యమనియమములను చెప్పుచున్నారు.

(యమనియమలక్షణము.)

అధికపాఠము.

శ్లో. అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమా ధృతి
దయార్జవం మితాహారః శౌచం చైవ యమా దశ.
తప స్సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మీశ్వర పూజనమ్
సిద్ధాన్తవాక్య శ్రవణం హ్రీ మతీ చ జపో హుతమ్.
నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైః.

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగలింప కుండుట,) బ్రహ్మచర్యము, క్షమ (ఓర్పు,) ధృతి (ధైర్యము,) దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము అను నీపదియును యమము.

తపము, సంతోషము, ఆస్తిక్యము (విశ్వాసము,) దానము, ఈశ్వర పూజనము, సిద్ధాన్త శ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము అను నీపదియును నియమము.

(యమదశకలక్షణము.)

(1) వేదోక్త ప్రకారముగాక అన్యవిధముగా మనోవాక్కాయములచే హింసచేయ కుండుట అహింస. ఆత్మ అన్నిటియందుఁ గల దనియును, ఛేదింపఁబడనిది అనియును, అదే గ్రహింపఁదగినది యనియును, అను బుద్ధి శ్రేష్ఠ మైన అహింస యనఁబడును.

(2) నేత్రాది ఇంద్రియములవలన చూచినవియు వినినవియు మొదలగువానిని దాఁచక చెప్పుట సత్యము. సర్వము నైన బ్రహ్మమే సత్యము, తక్కినవి యన్నియును అసత్యమనెడి బుద్ధి సత్య మనఁబడును.

(3) అన్యులయొక్క చెత్త రత్నము బంగారు ఇనుము మొదలగు ఏవస్తువును గ్రహించ దలఁపకుండుట అస్తేయము. ఆత్మయందు అనాత్మస్థితిగా వ్యవహరింప కుండుట అస్తేయ మనఁ బడును.

(4) ఋతుకాలములయందు తనపత్నితోఁ గలియుచు, అన్యస్త్రీలను మాతృసమానముగా తలంచుచు నుండుట బ్రహ్మచర్యము. దీనిని అష్టవిధమైథునరాహిత్య మనియును చెప్పుదురు. బ్రహ్మ భావనయందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్య మనఁబడును.

(5) శత్రువులు మొదలగు వారివలన తనకు దుఃఖము కలిగినప్పుడు మనస్సు చలింప కుండుట క్షమ యనఁబడును. అరిషడ్వర్గములయందు మనస్సును పోనీయక అడ్డగించుట క్షమ యనఁబడును.

(6) వేదములచేతనే సంసారనివృత్తి యగు ననియును, ఇతరముచే నివృత్తి కానేర దనియును కలిగిన తెలివి ధృతి (స్థిరత్వము.) నేను ఆత్మ, అన్యము కాదనెడి దార్ఢ్యబుద్ధి ధృతి యనఁబడును.

(7) సకల జీవరాసులును తనవలెనే యని చూచుట దయ. సకల జీవులును తనవలెనే ఆత్మజ్ఞానపరులు కావలయు ననెడి యభిలాష దయ యనఁబడును.

(8) పుత్త్రమిత్త్రకళత్త్రాదులయందును, శత్రులయందును, తనయందును, సదాసమభావన కలిగియుండుట ఆర్జవము. గురువులయందును శిష్యులయందును సమబుద్ధి గలిగియుండుట ఆర్జవ మనఁబడును.

(9) యోగమున కనుకూలమైన భోజనము అరకడుపును, జలము కాలు కడుపునుగాఁ గైకొనుట మితాహారము. కాలదేశము ననుసరించి లభించిన దానిని స్వీకరించుట మితాహార మనఁబడును.

(10) తన శరీరమునందలి మలమును మృత్తికాదులవలనను నీటితోను కడుగుట శౌచము. నేను పరిశుద్ధుఁడ ననియెడి జ్ఞానము శౌచము. ఇందు మొదటచెప్పినది బాహ్యశౌచ మనియును తరువాత చెప్పినది ఆంతరశౌచ మనియును దెలియఁదగినది.

(నియమదశకలక్షణము.)

(1) వేదోక్త కృచ్ఛ్రాదులచే శరీరశోషణముచేయుట తపము. మోక్షమును గూర్చియు బంధమును గూర్చియు సంసారమును గూర్చియు విచారముచేయుట తప మనఁబడును.

(2) లభించినదానితో తృప్తిపొందుట సంతోషము. బ్రహ్మలోకపర్యంతము కలుగు ఆశలను నిగ్రహించుచు ఆత్మజ్ఞానమునే కోరియుండుట సంతోష మనఁబడును.

(3) శ్రుతి స్మృతులయందు చెప్పఁబడిన వానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యమునందు నమ్మిక గలిగి యుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును.

(4) న్యాయమార్గముగా సంపాదించిన ధనమును భక్తుల కొసంగుట దానము. తాను తెలిసికొన్న పరమవస్తుతత్త్వమును శిష్యులకు తెలియచేయుట దాన మనఁబడును.

(5) శక్త్యానుసారముగ బ్రహ్మాదిదేవతల నారాధించుట ఈశ్వరపూజనము. రాగాదిగుణరహితుఁడై సత్యముగ బల్కువాఁడై హింసాదులులేని కర్మలుచేయువాఁడై యుండఁగోరుటయే ఈశ్వరపూజన మనఁబడును.

(6) సత్యము జ్ఞానము అనంతరము బ్రహ్మానందము మొదలగు లక్షణముగలది ప్రత్యక్కు (అంతరాత్మ) అని తెలియుట వేదాంత శ్రవణ మనెడి సిద్ధాంత శ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమవస్తువుతో నైక్య మగుటను తెలిసికొనుట సిద్ధాంత శ్రవణ మనఁబడును.

(7) వైదిక లౌకికమార్గములకు విరుద్ధమైన కర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్జ. అనధికారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నపడకుండుట లజ్జ యనఁబడును.

(8) సకల వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞానసంపన్నుఁడు కావలయు ననెడి బుద్ధి మతి యనఁబడును.

(9) వేదమునందు చెప్పిన ప్రకారము మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పసూత్రము, వేదము, ధర్మశాస్త్ర పురాణేతిహాసములు, అను వీనిని అభ్యసించుటయును జప మనఁబడును.

అజపము వాచికమనియు మానసికమనియు రెండు విధములు. ఆ వాచికము ఉపాంశువు (పరులకు వినఁబడక జపించుట,) ఉచ్చము (వినఁబడునట్లు జపించుట,) అని రెండు విధములు. మానసము, మననమనియు, ధ్యానమనియు రెండు విధములు. ఉచ్చమునకంటె ఉపాంశువు వేయిమడుంగులును, ఉపాంశువుకంటె మానసంబంధమైన మననధ్యానములు కోటిమడుంగులును అధికఫలము నిచ్చును. ఉచ్చమువలన ఫలసిద్ధికలిగినను అది నీచుల చెవియందు పడు నేని నిష్ఫల మగును. అజపామంత్ర పఠనమే జప మనఁబడును.

(10) వేదోక్త విధి నిషేదముల నెఱింగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తిక కర్మములను అనుష్ఠించుట వ్రతము. దీనినే మఖమనియుఁ జెప్పుదురు. గురువాక్యప్రకారము నడుచుకొను చుండుట వ్రత మనఁబడును.

ఈ దశవిధ యమ నియమ లక్షణములలో నొక్కొక దానియందును మొదట చెప్పిన లక్ష ణముకంటె రెండవమారు చెప్పఁబడిన లక్షణమునే జ్ఞానులు గ్రహింతురు.

ఈ యమ నియమ లక్షణములు త్రిశిఖోపనిషత్తు, దర్శనోపనిషత్తు, శాణ్డిల్యోపనిషత్తు, సూతసంహిత మొదలగు వానియందును చెప్పఁబడి యున్నవి.

దేహేంద్రియముల వలనఁ గలుగు వైరాగ్యము యమము. పరతత్త్వమునందు ఎడతెగక కలుగునట్టి అభిలాష నియమము. సర్వవస్తువులయందును ఉదాసీనముగానుండుట ఉత్తమమైన ఆసనము. ఈ సకల జగమును మిథ్యగాఁదోచుట ప్రాణాయామము. చిత్తముయొక్క అంతర్ముఖ త్వము ప్రత్యాహారము. చిత్తముయొక్క నిశ్చయస్థితి ధారణము. చిన్మాత్రమే నేనని చింతించుట ధ్యానము. ధ్యానమును చక్కగా మఱచుట సమాధి. అని వివేకులు చెప్పెదరు. ఇచ్చట దశవిధ ములుగా చెప్పఁబడిన యమ నియమములను పతంజలిమునిచే పాతంజలయోగశాస్త్రమునందును, ఇతర పురాణములయందును, అయిదైదుగా సంగ్రహించి చెప్పియున్నారని మధుసూదన సరస్వతీ స్వాముల అభిప్రాయము.

అ. ఆసనములను ప్రథమమున చెప్పుటకు హేతువును, సామాన్యముగా దానిఫలమును, చెప్పుచున్నారు.

ఆ స న ప్ర యో జ న ము.

శ్లో. హఠస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వ ముచ్యతే
కుర్యాత్త దాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాఙ్గలాఘవమ్. ౧౭

తా. (ఆసనము, కుంభక మనెడి చిత్రము; ముద్రయనెడి కరణము, నాదానుసంధానము, అని యీ గ్రంథమునందు చెప్పఁబడు నాలుగు అంగములయందు) ఆసనము హఠమునకు మొదటి అంగముగా నుండుటవలన దానిని మొదటఁ చెప్పఁబడుచున్నది. ఆ ఆసనము స్థైర్యమును (స్థిర త్వమును) ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును చేయును.

వి. ప్రత్యాహారము మొదలు సమాధివఱకును నాదానుసంధానమునం దణఁగును. ఆస నము; శరీరము యొక్కయు మనస్సుయొక్కయు చంచలస్థితిరైన రజోధర్మమును పోఁగొట్టు

నది యగుటచే స్థిరత్వమును కలుగఁజేయును. "ఆసనేన రజోహన్తి" ఆసనమువలన రజోధర్మము నశించు నని చెప్పఁబడి యున్నది. రోగము చిత్తవిక్షేపమును చేయును. రోగము లేకుండునట్లు ఆసనము చేయును. మఱియు చిత్తవిక్షేపము యోగవిఘ్నములు. పాతంజల యోగశాస్త్రము. పా ౧. సూ ౩౦ యందు:—"వ్యాధిస్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యా విరతి ర్భ్రాన్తి దర్శనాలబ్ధ భూమికత్వా నవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే ఽన్తరాయాః." రోగములు, కర్మానర్హత, సందేహము, అజాగ్రత్త, మత్తత, అతృప్తి, భ్రమ, సమాధిస్థితి కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యము లేకుండుట అను నీ చిత్తవికారములు యోగవిఘ్నము లనఁబడును.

అ. వసిష్ఠాదులకు సమ్మతమైన ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవానిని చెప్పెద ననుచున్నారు.

ఆ స న ము యో గి జ న స మ్మ త ము.

శ్లో. వసిష్ఠాద్యైశ్చ మునిభి ర్మత్స్యేన్ద్రాద్యైశ్చ యోగిభిః
అఙ్గీకృతా న్యాసనాని కథ్యన్తే కాని చిన్మయా. ౧౮

తా. వసిష్ఠాది మునులచేతను, మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపఁబడిన ఎనుబది నాలుగు ఆసనములలో శ్రేష్ఠమైనవి కొన్నిటిని నాచే చెప్పఁబడుచున్నవి.

వి. ఆది శబ్దముచేత యాజ్ఞవల్క్యులను, చకారమువలన మంత్రాదులను అనుష్ఠించువారిని, గ్రహింపవలయును. మత్స్యేంద్రాది శబ్దముచేత జాలంధరనాథులను, చకారమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను గ్రహింపఁ దగినది. ఇరుతెగలవారికిని నునసమును, హఠాభ్యాసమును, ప్రధాన మని తెలియఁ దగినది.

అ. ఆసనముల లక్షణములను చెప్పుచున్నారు.

స్వ స్తి కా స న ము.

శ్లో. జానూర్వో ర న్తరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే. ౧౯

తా. జంఘోరువుల మధ్య (పిక్కలకును తొడలకును నడుమ) రెండుపాదములం జొనిపి శరీరమును చక్కఁగా నిక్కించుట స్వస్తికాసన మని చెప్పఁబడును.

వి. ఇచట "జానూర్వోః" మోఁకాళ్ళకును తొడలకును అను దానిని; "జఙ్ఘోర్వోః" పిక్కలకును తొడలకును అని చదువుటయే సమంజసము. "ఊరుజఙ్ఘాన్త రాధాయ ప్రపదే జానుమధ్యగే, యోగినో య దవస్థానం స్వస్తికం త ద్విదు ర్బుధాః." తొడలకును పిక్కలకును మధ్యప్రదేశమైన మోఁకాళ్ల నడుమ రెండుపాదముల నుంచికొని యోగులుండుట యెదియో, అది స్వస్తిక మని వివేకు లెఱుంగుదురు, అని శ్రీధరులచే చెప్పఁబడి యున్నది. ఇది సుసాధ్యమైనది యును ఆరోగ్యప్రద మైనదియునై యున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కల్గును. ఈ ఆసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు, ఇది మిక్కిలి సుఖప్రద మైనది.

గోముఖాసనము.

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్
దక్షిణేపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః. ౨౦

తా. ఎడమకాలి మడిమ కుడివీపు ప్రక్కగాను, అట్లే కుడికాలి మడిమ ఎడమ వీపు ప్రక్కగాను (అనఁగా కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగను) మోఁకాలిమీద మోఁకాలు కదియనుంచుట (అనఁగా కూర్మాసనమువలె భూమియందుంచక శరీరమును చక్కగా నిక్కించుచు భ్రూమధ్యమును వీక్షించుచుండుట) గోముఖాసనము.

వి. ఈ ఆసనమునందు పాదాంగుష్ఠములను చేతులతోఁ బట్టుకొని యుండవలయు ననుట రహస్యము. దీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరవ్యాధి నివృత్తించును. ధౌతి నౌలి క్రియా సిద్ధులు కలుగును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని జెందును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని జెందును. చిత్తశాన్తి కలుగును.

వీరాసనము.

శ్లో. ఏకపాదం తథైకస్మిన్ విన్యసే దూరుణి స్థితమ్
ఇతరస్మిం స్తథా చోరుం వీరాసన మితీరితమ్. ౨౧

తా. ఒక తొడమీఁద నొకపాదమును, మఱియొక పాదముమీఁద నింకొక తొడయును జేర్చి, (అనఁగా కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీఁదను, ఎడమపాదమునందు కుడితొడను జేర్చి) యుంచుట వీరాసనము.

వి. దీనిని అర్ధాసనమని రుద్రగీతయందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది. దీనినే కొందఱు పర్యంకాసన మనెదరు; మఱికొందఱు అర్ధశవాసనమును పర్యంకాసన మని చెప్పెదరు. "ఏకపాద మథః కృత్వా విన్యస్యోరుం తథోత్తరే, ఋజుకాయో విశే ద్యోగీ వీరాసన మితీరితమ్." అని నారాయణ సంహితయందు చెప్పఁబడి యున్నది.

కూర్మాసనము.

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః
కూర్మాసనం భవే దేత దితి యోగవిదో విదుః. ౨౨

తా. ఆధారమునకు (గుదమునకు) ఉభయపార్శ్వములయందు రెండుకాళ్ళ మడిమలు హత్తించి, రెండు మోఁకాళ్ళను భూమియం దుంచి, నిక్కి చక్కగాఁ గూర్చుండుట కూర్మాసన మని యోగవేత్తలు తెలియుదురు.

వి. ఈ యాసనమువలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తియగును. వీర్యవృద్ధి కల్గును. అనఁగా శుక్లము ఊర్ధ్వగతిని జెందును. శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలదగును.

కుక్కుటాసనము.

శ్లో. పద్మాసనం తు సంస్థాప్య జానూర్వో రన్తరే కరౌ
నివేశ్య భూమౌ సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్, ౨౩

తా. పద్మాసనమునుండి రెండుమోఁకాళ్లకును తొడలకును (పిక్కలకును గుదికాళ్లకును) నడుమచేతులను దూర్చి చక్కఁగా నేలనూని పైకెగసినట్లుండుట కుక్కుటాసనము.

ఉ త్తా న కూ ర్మా స న ము.

శ్లో. కుక్కుటాసన బన్ధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కన్ధరామ్
భవే త్కూర్మ వ దుత్తాన ఏతదుత్తానకూర్మకమ్. ౨౪

తా. కుక్కుటాసనస్థుఁడై యుండి అట్లే రెండుచేతులతో కంఠమును పట్టుకొని, భుజములతో కంఠమును హత్తించి కూర్మమువలె వెలికిలఁ బడియుండుట ఉత్తానకూర్మాసన మనఁబడును.

వి. ఉత్తాన కూర్మాసనస్థుఁడై యుండి కంఠమునందు రెండుచేతుల నుంచికొని నిక్కియుండుట గర్భాసనము.

ధ ను రా స న ము.

శ్లో. పాదాఙ్గుష్ఠౌతు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి
ధను రాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే. ౨౫

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతులతో ధనురాకృతిగ వీపువెనుక చెవులవఱకు సరిగా పట్టియుండుట (అనఁగా కుడికాలివ్రేలిని పట్టియుండు ఎడమచేతిని చాచికొని, ఎడమకాలి వ్రేలిని పట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివఱకు ఈడ్చుట) ధనురాసన మనఁబడును.

వి. ఇది ఆలస్యమును కఫాదిదోషములను నివృత్తిచేసి మలశుద్ధిని చేయును.

మ త్స్యే న్ద్రా స న ము.

శ్లో. వామోరుమూలార్పిత దక్షపాదం
జానోర్బహి ర్వేష్టిత వామపాదం
ప్రగృహ్య తిష్ఠే త్పరివ ర్తితాఙ్గః
శ్రీమత్స్యనాథోదిత మాసనం స్యాత్. ౨౬

తా. ఎడమతొడమూలమున నుంపఁబడిన కుడిపాదమును (సంప్రదాయముచే వెనుకప్రక్కగా పోయిన ఎడమచేతితో గుదియొక్క పైభాగమును) పట్టుకొని, కుడిమోఁకాలికి వెలుపలనుంపఁబడి యుండు ఎడమపాదమును (ఎడమమోఁకాలికి బైటచుట్టిన కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొట్టనవ్రేలిని) పట్టుకొని, (ఎడమప్రక్కగా వెనుక ముఖము ఉండునట్లు) తిరిగిన శరీరముగా నుండవలయును. ఈ ఆసనము మత్స్యేంద్రులవలన చెప్పఁబడినది.

వి. మత్స్యేంద్రులచే చెప్పఁబడినందున మత్స్యేంద్రాసన మనఁబడెను. ఈ ప్రకారముగానే కుడితొడమూలమున చేర్పఁబడిన ఎడమపాదమును వెనుకప్రక్కగా పోయిన కుడిచేతితో, పట్టి ఎడమమోఁకాలికి బయటచుట్టఁబడిన కుడిపాదమును కుడిమోఁకాలికి బయట చుట్టఁబడిన ఎడమ చేతితోపట్టి, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుక త్రిప్పి తిరిగిన శరీరముగా నుండునట్లుగాను అభ్యసించవలయును.

### మత్స్యేన్ద్రాసనఫలము.

శ్లో. మత్స్యేన్ద్రపీఠాం జఠరం ప్రదీప్తం
ప్రచణ్డరుగ్మణ్డల ఖణ్డనాస్త్రమ్
అభ్యాసతః కుణ్డలినీ ప్రబోధం
చన్ద్రస్థిరత్వం చ దదాతి పుంసామ్. ౨౭

తా. ప్రచండ (సహింపఁగూడని) రోగసమూహములను ఖండించుటయందు అస్త్రమువలె నుండు మత్స్యేంద్రాసనము, ప్రతినిత్యమును ఆవర్తనము (అభ్యాసము) చేయుటవలన పురుషులకు జఠరాగ్నియొక్క వృద్ధియును, కుండలిని యనెడి ఆధారశక్తియొక్క మేలుకొలుపును, (అంగిలి పైభాగమునందు నిత్యము చలించుచుండు) చంద్రునియొక్క స్థిరత్వమును (చలింపకుండుటయును), ఇచ్చుచున్నది.

### పశ్చిమతానమాసనము.

శ్లో. ప్రసార్యపాదౌ భువి దణ్డరూపౌ
దోర్భ్యాం పదాగ్రద్వితయం గృహీత్వా
జానూపరి న్యస్త లలాటదేశో
వసే దిదం పశ్చిమతాన మాహుః. ౨౮

తా. భూమియందు దండాకారముగా రెండుఁగుదికాళ్లను జేర్చి, రెండుకాళ్లను చక్కఁగా చాచి, రెండుకాళ్ల బొట్టనవ్రేళ్లను రెండుచేతుల జుట్టనవ్రేళ్లతో (మోఁకాళ్ల క్రిందిభాగము నేలమీఁద అనునట్లు దృఢముగా) పట్టుకొని, మోఁకాళ్లమీఁద లలాటము నుంచుట పశ్చిమతానమాసనము.

వి. ఈ ఆసనమును ఉగ్రాసన మని శివసంహితయందు చెప్పఁబడి యున్నది.

### పశ్చిమతానమాసనఫలము.

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతాన మాసనాగ్ర్యయం
పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి
ఉదయం జఠరానలస్య కుర్యా
దుదరే కార్శ్య మరోగతాం చ పుంసామ్. ౨౯

తా. ఇట్లు చెప్పఁబడిన శ్రేష్ఠమైన పశ్చిమతానము ప్రాణమును పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నా మార్గముగా పోవునట్లు చేయుచున్నది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయుచున్నది. ఉదరమునందు (మధ్యప్రదేశమునందు) కృశత్వమును, ఆరోగ్యమును చేయుచున్నది.

వి. చకారమువలన నాడులయొక్క దార్ఢ్యము మొదలగునవియు చేయుచున్న దని గ్రహింపవలయును.

మ యూ రా స న ము.

శ్లో. ధరామవష్టభ్య కరద్వయేన తత్కూర్పరస్థాపిత నాభిపార్శ్వః
ఉచ్చాసనోదణ్డవ దుత్థితః స్యా న్మయూర మేత త్ప్రవద న్తిపీఠమ్. 30

తా. చేతివ్రేళ్లను విరళముచేసి రెండుచేతులను నేలయం దూని, మోచేతులను నాభికి యిరు ప్రక్కలయం దుంచి, ముఖమును పైకెత్తి, కాళ్లను నెమలితోకవలె చాచి దండమువలె పైకెత్తి యుండుట మయూరాసనము.

మ యూ రా స న ఫ ల ము.

శ్లో. హరతి సకలరోగా నాశు గుల్మోదరాదీ
నభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్
బహుకదశనభు క్తం భస్మకుర్యా దశేషం
జనయతి జఠరాగ్నిం జారయే త్కాలకూటమ్. 31

తా. మయూరాసనము గుల్మము, జలోదరము మొదలగు సకల రోగములను పోగొట్టును. వాత పిత్త కఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయు దోషములను నివృత్తిచేయును. అధికముగ భుజించిన మాడిన అన్నములనంతయు భస్మము చేయును. జఠరాగ్నిని కలుగఁజేయును. కాలకూటమువలె అపకారమును చేయునట్టి అన్నముల నంతయు జీర్ణమగునట్లు చేయును.

శ వా స న ము.

శ్లో. ఉత్తానం శవవ ద్భూమౌ శయనం త చ్ఛవాసనమ్

తా. మృతశరీరమునందు వలె వీపు భూమియం దానియుండునట్లు చేసి, నిద్రయందువలె ఇమిడికరై యుండుట శవాసనము.

వి. ఇది దండాసనమునందు భేద మని యెఱుంగునది.

శ వా స న ఫ ల ము.

శ్లో. శవాసనం శ్రా న్తిహరం చి త్తవిశ్రా న్తి కారకమ్. 32

తా. శవాసనము (హఠాభ్యాసము వలన కలుగునట్టి) ఆయాసమును పోగొట్టునదియును, చిత్తవిశ్రాన్తిని కలుగఁజేయునదియును నైయున్నది.

అ. ఇఁక చెప్పఁబోవు నాలుగాసనములయొక్క శ్రేష్ఠమును చెప్పుచున్నారు.

శ్రే ష్ఠా స న చ తు ష్ట య వి వ ర ణ ము.

శ్లో. చతురశీ త్యాసనాని శివేన కథితాని చ
తేభ్య శ్చతుష్క మాదాయ సారభూతం బ్రవీ మ్యహమ్. 33

తా. ఈశ్వరునిచే ఎనుబదినాలు గాసనములును, వానిలక్షణములును, చెప్పఁబడియున్నవి. వానిలో మిగుల సారభూతమైన నాలుగు ఆసనములను గ్రహించి నేను చెప్పుచున్నాఁడను.

వి. చకారమువలన వాని లక్షణములును అనునది గ్రహింపఁబడియెను. "ఆసనాని చత్వారి యావన్త్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదాన్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతురశీతిలక్షాణి ఏకైకం సముదాహృతమ్, తత శ్శివేన పీఠానాం షోడశోనం శతం కృతమ్." జీవజాతు లెన్నిగలవో అన్ని ఆసనము లున్నవి. వాని భేదముల నన్నిటిని మహేశ్వరుఁడెఱుఁగుచున్నాఁడు. ఎనుబదినాలుగులక్షలలో లక్ష కొక్కటి చొప్పున చక్కఁగా నుదహరింపఁబడు చున్నది. కనుక శివునిచేతనే ఎనుబదినాలుగాసనములు చెప్పఁబడుచున్నవి. అని గోరక్షనాథులు చెప్పియున్నారు.

అ. ఆ నాలుగాసనముల నామములను చెప్పుచున్నారు.

## శ్రే ష్ఠా స న నా మ ము లు.

శ్లో. సిద్ధంపద్మం తథా సింహం భద్రం చేతి చతుష్టయమ్
శ్రేష్ఠం తత్రాపి చ సుఖే తిష్ఠే త్సిద్ధాసనే సదా. 34

తా. సిద్ధ, పద్మ, సింహ, భద్రము లను నాలుగాసనములు శ్రేష్ఠములు. ఈ నాల్గింటిలోను సుఖము నొసంగు సిద్ధాసనమునందు సదా యుండవలయును.

వి. సిద్ధ, పద్మ, ఉగ్ర, స్వస్తికము లనెడి నాలుగును ప్రధాన మని శివసంహితయందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఉగ్రాసన మనఁగా పశ్చిమతాన మనియును, పద్మాసన మనఁగా శుభాసన మనియును తెలియఁ దగినది. వీనిలో సిద్ధాసనమును, పద్మాసనమును గృహస్థాశ్రమస్థులకు తగినవి యైనను, పద్మము గృహస్థులకును, సిద్ధము తక్కిన ఆశ్రమస్థులకును తగినవి యని తెలియఁ దగినది.

## మ త్స్యే ద్రో క్త సి ద్ధా స న ము.

శ్లో. యోనిస్థానక మఙ్ఘ్రిమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే
న్మేంఢ్రే పాద మథైక మేవ హృదయే కృత్వా హనుంసుస్థిరమ్
స్థాణుః సంయమితేన్ద్రియోఽచలదృశా పశ్యే ద్భ్రువోరన్తరం
హ్యేత న్మోక్షకవాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే. 35

తా. గుదమునకును ఉపస్థమునకును మధ్యప్రదేశ మగు యోనిస్థానమును ఎడమకాలి గుదిచే హత్తించి, కుడిపాదముయొక్క గుదిచేత ఉపస్థమునకు పైభాగమున (లింగముమీఁద) చక్కఁగా హత్తించవలయును. హృదయమునందు గడ్డమును చక్కఁగానుంచి (గడ్డమునకును హృదయమునకును నాలు గంగుళముల స్థలము ఉండునట్లు చేయవలయు ననుట రహస్యము.) ఇంద్రియములను విషయములయం దుండి అడ్డగించి చలనములేని చూపుతో (అర్ధోన్మీలితముగా చేతులను నాభిస్థానమున నుంచి) భ్రూమధ్యమును వీక్షించ వలయును. ప్రసిద్ధమైన యిది మోక్షకవాటము (ప్రతిబంధకము) యొక్క భేదమును (నాశమును) కలుఁగఁజేయు సిద్ధాసన మని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. సిద్ధుల (యోగుల) యొక్క ఆసనము సిద్ధాసనము. ఇది మత్స్యేంద్ర సమ్మతమైనది కనుక మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసన మనఁబడినది.

అ. మత్స్యేంద్ర సమ్మతమైన సిద్ధాసనమును వచించి అన్యులకు సమ్మతమైన సిద్ధాసనమును గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

మతాంతరసిద్ధాసనము.

శ్లో. మేంఢ్రా దుపరి విన్యస్య సవ్యం గుల్ఫం తథోపరి
గుల్ఫాన్తరం చ నిక్షిప్య సిద్ధాసన మిదం భవేత్. ౩౬

తా. ఉపస్థమునకు పైభాగమునందు (లింగముమీఁద) ఎడమమడిమనుంచి, అట్లే ఎడమ పాదముమీఁద కుడిమడిమ నుంచుట మతాంతర సిద్ధాసనము.

వి. ఇది మతాంతర మైనను యోగిజనాంగీకార మైనది.

అ. సిద్ధాసనము మహాత్ములగు యోగీశ్వరులకు సమ్మత మనుటను దెలియఁజేయుటకై తద్భేదములను వివరించుచున్నారు.

సిద్ధాసనభేదములు.

శ్లో. ఏ తత్సిద్ధాసనం ప్రాహు రన్యే వజ్రాసనం విదుః
ముక్తాసనం వదం త్యేకే ప్రాహు ర్గుప్తాసనం పరే. ౩౭

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమును సిద్ధాసన మని కొందఱు చెప్పుచున్నారు. దీనినే మఱి కొందఱు వజ్రాసన మనియును, ముక్తాసన మనియును, గుప్తాసన మనియును చెప్పుచున్నారు.

వి. ఎడమకాలి మడిమను లింగస్థానమందుంచి, కుడికాలిమడిమను దానిపై నుంచి, నాసాగ్రమును వీక్షించుచుండుట సిద్ధాసనము. దీనినే మతాంతర సిద్ధాసన మనియును; వజ్రాసన మనియును; ముక్తాసన మనియును; గుల్ఫాసన మనియును జెప్పుదురు.

కుడికాలి మడిమను యోనిస్థానమందును; ఎడమకాలి మడిమను ఉపస్థమునందును నుంచుట వజ్రాసనము. నారాయణసంహితయందు:—“ ఊర్వోః పాదౌ క్రమా న్న్యస్య జాన్వోః ప్రత్యఙ్ముఖాఙ్గుళీ, కరౌ విదధ్యా దాఖ్యాతం వజ్రాసన మనుత్తమమ్.” (పద్మాసనస్థునివలె) పాదములను తొడలయందుంచి, రెండుచేతులను చాచి మోఁకాళ్లపై చేతివ్రేళ్లు వెలికిల యుండునట్లుగా నుంచి యుండుట వజ్రాసన మని చెప్పఁబడును. ఇది శ్రేష్ఠమైనది అని చెప్పఁబడి యున్నది.

కుడికాలియొక్కయు, ఎడమకాలియొక్కయు, మడిమల రెంటిని క్రిందుమీఁదుగాఁ జేర్చి యోనిస్థానమం దుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమకాలిమడిమచే లింగస్థానమును హత్తించి, కుడికాలిమడిమను ఎడమకాలిమడిమక్రింద నదిమి యుంచుట ముక్తాసనము.

ఎడమకాలిమడిమచే మూలాధారమును గప్పి కుడిపాదము నెడమతొడపై నుంచుట ముక్తాసనము. ముక్తాసనములయొక్క లక్షణములను సూతసంహితయందుఁ గనందగును.

లింగస్థానమందు క్రిందుమీఁదుగా చేర్పఁబడిన మడిమల నుంచియుంచుట గుప్తాసనము.

అ. ఇఁక ఏడుశ్లోకములచే సిద్ధాసన మహిమను కీర్తించుచున్నారు.

సిద్ధాసనమహిమ.

శ్లో. యమేష్వివ మితాహార మహింసాం నియమేష్వివ
ముఖ్యం సర్వాసనేష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః. ౩౮

తా. యమమునందు మితాహారమును, నియమమునందు అహింసయును ఎట్లు ముఖ్యమో, అట్లు సకలాసనములయందును సిద్ధాసనమే ముఖ్యమైన దని సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

వి. మితాహారమునుగూర్చి ప్రథమోపదేశము ౫౮ వ శ్లోకమునఁ జెప్పఁబడును.

శ్లో. చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాఽభ్యసేత్
ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనమ్. ౩౯

తా. ఎనుబదినాలుగాసనములయందు సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసింపవలయును. అది డెబ్బది రెండువేలనాడులయొక్క మలమును శుద్ధిచేయునట్టిదిగా నున్నది.

వి. సిద్ధాసనమునే సదా అభ్యసింపవలయు ననుటకు హేతు గర్భవిశేషణము. హేతువు = కారణము. గర్భము = మధ్య.

శ్లో. ఆత్మధ్యాయీ మితాహారీ యావద్ద్వాదశవత్సరమ్
సదా సిద్ధాసనాభ్యాసా ద్యోగీ నిష్పత్తి మాప్నుయాత్. ౪౦

తా. ఆత్మను ధ్యానించువాఁడును, మితాహారము గలవాఁడును, పండ్రెండుసంవత్సరములు సదా సిద్ధాసనమునే అభ్యసించుటవలన యోగసిద్ధిని బొందును.

వి. సిద్ధాసనమునే ౧౨ ఏండ్లు అభ్యసించుటవలన యోగి యగుచున్నాఁడు గాన వేఱే యోగాంగములను అభ్యసింపవలసినది లేదు.

శ్లో. కి మన్యై ర్బహుభి ర్పీఠైః సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి
ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవలకుమ్భకే. ౪౧

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకమునందు కట్టుపడును. అది కట్టువడినయెడల తక్కిన అనేకాసనములవలన ప్రయోజన మేమి ? అనఁగా ఇతరాసనము లక్కఱలే దని భావము.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమేవోన్మనీకలా
తథైకస్మిన్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి. ౪౨
బన్ధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమేవోపజాయతే

తా. ఉన్మన్యవస్థ యగు కల కష్టములేక తనంతట కలుగుచున్నది. మున్ను చెప్పినప్రకారము సిద్ధాసనము మాత్రము చక్కఁగా చేర్పఁ (అభ్యసింపఁ) బడు నేని కష్టములేకనే బంధత్రయము తనంతట కలుగును.

వి. చంద్రరేఖవలె సంతోషము నొసంగునది యగుటచేత ఉన్మనిని, కల యని చెప్పఁబడెను. బంధత్రయము తృతీయోపదేశము 61 వ శ్లోకము మొదలు చెప్పఁబడును.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం నకుమ్భః కేవలోపమః. ౪3
నఖేచరీసమా ముద్రా ననాదసదృశోలయః

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన ఆసనమును, కేవలకుంభకమునకు సమమైన ప్రాణాయామమును, ఖేచరీముద్రకు తుల్యమైన ముద్రయును, నాదమునకు సమానమైన లయమును లేదు.

ప ద్మా స న ము.

శ్లో. వామోరూపరి దక్షిణం చ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్
అఙ్గుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాలోకయే
దేత ద్వ్యాధివినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే. ౪౪

తా. ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితొడమీఁద నెడమపాదము నుంచి, వెనుక ప్రక్కగా కుడిచేతితో ఎడమ తొడపైనుండు కుడికాలి పెద్దవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడితొడపైనుండు ఎడమకాలి పెద్దవ్రేలిని పట్టుకొని; హృదయమునకు సమీపమున (నాలుగంగులము లవకాశముండునట్లు) జొమ్మున గడ్డము నుంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించుట పద్మాసన మనఁబడును. ఇది యోగులకు వ్యాధులను నశింపఁజేయును.

వి. నారాయణసంహితయందు:—"ఊర్వో రుపరి విన్యస్య సమ్య క్పాదతలే శుభే, అఙ్గుష్ఠౌ చ నిబధ్నీయాత్ హస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రమా త్తతః. పద్మాసన మితిప్రోక్తం యోగినాం హృదయఙ్గమమ్" అని చెప్పఁబడి యున్నది. ఈ పద్మాసనమును బద్ధపద్మాసన మనియును, శుభాసన మనియును జెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మంద మగుటవలన కుంభకసిద్ధి కల్గును. శరీరమునందు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుటవలన పూర్వవ్యాధులు నివృత్తియగును ఆరోగ్యము కలుగును.

మ త్స్యే న్ద్రి ప ద్మా స న ము.

శ్లో. ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థౌ ప్రయత్నతః
ఊరుమధ్యే తథోత్తానౌ పాణీంకృత్వా తతో దృశౌ. ౪౫
నాసాగ్రే విన్యసే ద్రాజ దన్తమూలే తు జిహ్వయా
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్షు స్యుత్థాప్యపవనం శనైః. ౪౬

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్
దుర్లభం యేనకేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి. ౪౭

తా. ఎడమతొడ నడుమ కుడిపాదమును, కుడితొడ నడుమ ఎడమపాదమును ప్రయత్నముచే నుంచి, తొడలమధ్యయందు చేతుల నునిచి, నాసికాగ్రమునందు దృష్టిని నిశ్చలముగా నిల్పి, ముందటిపండ్లయొక్క రెండు ప్రక్కలనుండు కొనలయందు (దంతమూలమున) నాలుకచే హత్తించి, ఱొమ్మునందు గడ్డమునుంచి, మెల్లమెల్లగా వాయువును లేపుట పద్మాసనము. ఇది సకలవ్యాధులను పోఁగొట్టును. సామాన్యులకు ఈ ఆసనము సిద్ధింపదు. బుద్ధిమంతు లయినవారి కీలోకమున నిది సిద్ధియగును.

వి. దంతమూలమున నాలుకను హత్తించుట జిహ్వాబంధ మనియును, వాయువును లేపుట మూలబంధ మనియును, ఈ రెండును గురుముఖమువలన నెఱుంగవలయు ననియును, పెద్దలు చెప్పుచున్నారు. జిహ్వాబంధముచేతనే మూలబంధము చేయఁబడిన దగుచున్నదని హఠరహస్యమును తెలిసినవారు చెప్పుదురు.

అ. ఈ పద్మాసనము యోగిశ్రేష్ఠులచే అంగీకరింపఁబడి యున్నది యని నిరూపించుటకొఱకు ఈ యాసనమునందలి భేదమును చెప్పుచున్నారు.

పద్మాసనభేదములు.

శ్లో. కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం బద్ధ్వా తు పద్మాసనం
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చిబుకం ధ్యాయంశ్చ తచ్చేతసి
వారంవార మపానమూర్ధ్వమనిలం ప్రోత్సారయన్ పూరితం
న్యంచ న్ప్రాణ ముపైతి బోధ మతులం శక్తిప్రభావాన్నరః. ౪౮

తా. పద్మాసనమును మిగుల దృఢముగా చేర్చి, చేతులను సంపుటముగాచేసి పొక్కిలిక్రింద నుంచి, ఱొమ్మునందు గడ్డమును దృఢముగా నిల్పి (జాలంధరబంధముచేసి,) దానిని తన ఇష్టదేవత యగు (బ్రహ్మమును) చిత్తమునందు ధ్యానించుచు, మాటిమాటికి అపానవాయువును మీఁదికిలేపి (మూలబంధముచేసి,) సుషుమ్నామార్గముచేత ప్రాణమును మీఁదికి గొనిపోయి పూరకముచే లోనికి కొనిన ప్రాణమును క్రిందికి పోవునట్లు (ప్రాణాపానైక్యము) చేయుటవలన పురుషుఁడు కుండలినీ శక్తిప్రభావముచేత (సామర్థ్యముచేత) అసమానమైన జ్ఞానమును బొందును.

వి. "ఓం తత్స దితి నిర్దేశో బ్రహ్మణ స్త్రివిధ స్మృతః" బ్రహ్మమునకు ఓం, తత్, సత్, అని మూఁడువిధము లైన నిర్దేశము (పేరు) చెప్పఁబడి యున్నది. తత్, అనఁగా బ్రహ్మమని యర్థము. గడ్డమును ఱొమ్మునం దుంచునప్పుడు నాలు గంగుళముల స్థలము ఉండవలయు నని యోగుల సమ్మతము. ప్రాణాపాన ఐక్యమువలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనుచున్నది. కుండలినీశక్తి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నామార్గముగా బ్రహ్మమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును

పొందునప్పుడు చిత్తస్థైర్యము కలుగును. చిత్తము స్థిరమైనప్పుడు సంయమము వలన ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగును. ఈ ఆసనమును ముక్తపద్మాసన మనియును, బద్ధపద్మాసన మనియును జెప్పుదురు.

పద్మాసన ప్రయోజనము.

శ్లో. పద్మాసనే స్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్
మారుతం ధారయే ద్యస్తు సముక్తో నాత్రసంశయః. ౪౯

తా. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు ఏయోగి (యోగాభ్యాసి) పూరకముచేత లోపలికి కొన్న వాయువును సుషుమ్నామార్గముచేత కపాలమునకు కొనిపోయి స్థిరముగా నిల్పునో వాఁడు ముక్తుఁడగును. సంశయము లేదు.

సింహాసనము.

శ్లో. గుల్ఫౌచ వృషణ స్యాథః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్
దక్షిణే సవ్యగుల్ఫం తు దక్షగుల్ఫం తు సవ్యకే. ౫౦
హస్తౌ తు జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాఙ్గులీః సంప్రసార్య చ
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః. ౫౧
సింహాసనం భవే దేత త్పూజితం యోగిపుఙ్గవైః
బన్ధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్. ౫౨

తా. అండముల క్రింది నరములయందు తొడలయొక్క వెనుకటి భాగములు సోఁకునట్లుగా కుడిప్రక్క యెడమమడిమను, ఎడమప్రక్క కుడిమడిమను ఉంచి, కుడియెడమ చేతులవ్రేళ్లను మోఁకాళ్లమీఁదుగ సవ్యంబుగ వెడల్పుగా నుంచి, నిక్కి కూర్చుండి, నోరు దెఱచికొని, నాలుకను జాచి ఏకాగ్రచిత్తుఁడై నాసికాగ్రమును చూచుట శ్రేష్ఠమగు సింహాసనము. ఇది బంధత్రయములను సమస్థితి చేయుచున్నది.

భద్రాసనము గోరక్షాసనము.

శ్లో. గుల్ఫౌ చ వృషణ స్యాథః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్
సవ్యగుల్ఫం తథా సవ్యే దక్షగుల్ఫం తు దక్షిణే. ౫౩
పార్శ్వపాదే చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిష్కలమ్
భద్రాసనం భవే దేత త్సర్వవ్యాధి వినాశనమ్. ౫౪
గోరక్షాసన మిత్యాహు రిదం వై సిద్ధయోగినః.

తా. బీజమునకు క్రిందిభాగమైన నరముల రెండుప్రక్కలయందును కాలిమడిమలను చేర్చవలయును. అనఁగా ఎడమప్రక్క ఎడమమడిమను, కుడిప్రక్క కుడిమడిమను చేర్చవలయును. ఇరుప్రక్కలయందును సమీపమందుఁగల రెండుపాదములను రెండుచేతులతో బలముగా చేర్చికొని (ఒకటితో నొకటి చేరిన వ్రేళ్లుగలదియును, కడుపుతో నంటినదియు, నగు చేతులతో వెనుక

(ప్రక్కగా పట్టుకొని) యుండవలయును. ఇది సకల వ్యాధులను నాశముచేయు భద్రాసన మగును. సిద్ధులైన యోగులు ఈ భద్రాసనమును గోరక్షాసనమని చెప్పుదురు.

వి. దీనిని గోరక్షులు అభ్యసించుచుండినందున దీని కీపేరుగల్గెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపునందు చేర్చి యుంచుకొనవలయును. గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరి నట్లుగా చాచి వెనుకప్రక్కగా పాదములను పట్టుకొని యుండవలయు ననుట సంప్రదాయము. నారాయణసంహితయందు:—"సీవన్యాః పార్శ్వయోర్న్యస్య గుల్ఫయుగ్మం సునిశ్చలమ్, వృషణాధః పాదపార్ష్ణీ పాణిభ్యాం పరిబన్ధయేత్. భద్రాసన మితిప్రోక్తం యోగిభిః పరిపూజితమ్." అని చెప్పఁబడి యున్నది.

మఱికొన్ని ఆసనములను హఠరత్నావళి, రుద్రయామళము మొదలగు గ్రంథములలోనుండి గ్రహింపఁబడి యిం దుదహరింపఁబడు చున్నది.

## వల్లర్యాసనము.

సమముగా పద్మాసనస్థుఁడై యుండి, పాదములను తొడలను చేర్చి, దానిపై మోచేతులను వుంచి, రెండుచేతులను గ్రుచ్చి శిరముమీఁద నుంచి, గడ్డమును బొమ్మనం దుంచి, వాయువును నిరోధించి, ఏకాగ్రచిత్తుఁడై యుండుట వల్లర్యాసనము.

ఎప్పుడు శరీరమునందు రక్తము వృద్ధియై మిగుల తాపమును, వాయువు అధోముఖమును అగునో, అప్పుడు వివేకులు మెల్లగా ఈ వల్లర్యాసనమును విడువవలయును. ఇది మిగుల ఉగ్రమైన జ్వరమును నశింపఁజేయును. భుజించిన అన్నమును జీర్ణింపఁజేసి జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును.

## వృశ్చికాసనము.

రెండుచేతులను భూమియం దూన్చి, రెండుమోచేతులను ప్రక్కలయందు చేర్చి, గడ్డమును క్రిందుగ నుంచి, తేలుకొండివలె రెండుపాదములను శిరస్సుమీఁద నుంచి యుండుట వృశ్చికాసనము.

## కుబ్జికాసనము.

పాదములను మూలమునందు మార్చియుంచి, తిర్యక్కువలె కొంచెమువంగి, మోఁకాలియందు తలను వుంచియుండుట కుబ్జికాసనము.

ఈ కుబ్జికాసనము అగ్నిని వృద్ధిచేయును.

## పార్శ్వపాదాసనము.

సమానభూమియందు పరుండి, రెండుచేతులను రెండుప్రక్కలయందు వీపునచేర్చి, ఒకచేతిని మఱొకచేతితో చక్కఁగా పట్టుకొనియుండుట పార్శ్వపాదాసనము.

## ఖేచర్యాసనము.

బీజము క్రింద సీవని (నరముల) యందు ఎడమమడమ నుంచి, మోఁచేతిని మోఁకాలియందు అంగుళిని వెడల్పుచేసి యుంచి, నాసికాగ్రమును వీక్షించుచుండుట ఖేచర్యాసనము. కొందఱు మహాభేకాసనమును ఖేచర్యాసన మని చెప్పుదురు.

### శోభాశ్రయాసనము.

యోగపట్టతో చేర్చి బంధించుకొనియుండుట శోభాశ్రయాసనము.

### పర్యఙ్కాసనము.

మోకాలియందు చేతులనుంచి, దండాకారముగా శయనించియుండుట పర్యఙ్కాసనము, కొందఱు వీరాసనమును పర్యంకాసనమని చెప్పుదురు. మఱికొందఱు పశ్చిమతాన మాసనమును పర్యంకాసనమని చెప్పుదురు.

### బద్ధాసనము.

పృష్ఠమునందు రెండుపాదముల నుంచి, మెడయందు రెండుచేతులనుంచి, కాయమును అడ్డకువచేసి పట్టియుండుట బద్ధాసనము.

### లోలాసనము.

పద్మాసనస్థుఁడై చేతుల నేలనూని యుండుట లోలాసనము. ఇదే లౌల్యాసనము.

ఈ లోలాసనమువలన వాయువుయొక్క చాంచల్యము నాశమగును.

### ఉత్తమాంగాసనము.

పద్మాసనస్థుఁడై చేతుల నేలనూని, శిరస్సును వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసనము. కొందఱు కుక్కుటాసనస్థుఁడై యుండి తలను క్రిందుగ వంచియుండుట ఉత్తమాంగాసన మనియెదరు. మఱికొందఱు దీనిని లౌల్యాసనమని చెప్పుదురు.

ఈ ఉత్తమాంగాసనము శరీరమునకు శీతలమును, కుండలియొక్క మేలుకొలుపును కలుగఁజేయును.

### భేకనాసనము.

రెండుపాదములను రెండుభుజములపై నుంచి, ఆపాదములపై రెండుచేతులను వుంచియుండుట భేకనాసనము.

### మహాభేకనాసనము.

సర్వాంగములను ఆకాశమునందు పొడిగించుట మహాభేకనాసనము. దీనిని ఖేచర్యాసన మనియును చెప్పుదురు.

### సమానాసనము.

ఒకపాదమును తొడయందుంచి, వేఱొక పాదమును గుహ్యమను లింగద్వారమందు చేర్చుట సమానాసన మనఁబడును.

ఈ సమానాసనము వలన సమానవాయువు బలము కలదిగా నగును.

### బద్ధయోన్యాసనము.

గుహ్యము మొదలగు వానిని బంధించుట యనెడి యోన్యాసనముచేసి, పెదవులను చిటికనవ్రేళ్లు దర్భవ్రేళ్లచేతను, నాసికాద్వారములను నడిమివ్రేళ్ల చేతను, నేత్రములను చూపుడువ్రేళ్లచేతను, చెవులను పెద్దవ్రేళ్ల చేతను మూయుట బద్ధయోన్యాసనము. దీనికి యోన్యాసన మనియు పేరు కలదు.

ఈ బద్ధయోన్యాసనమువలన ఇంద్రియములును, ప్రాణవాయువును, చిత్తమును నిరోధమగును. (ప్రాఙ్ముఖి = షణ్ముఖి) ముద్రాలక్షణమును జూడుము.

### మర్కటాసనము.

చేతులతో పాదములను చక్కఁగా అదిమి, పాదమధ్యమున శిరస్సును విల్లువలెనుంచి, అంగుష్ఠములను దృఢముగా పట్టియుండుట మర్కటాసనము.

### ఏకపాదాసనము.

ఒకపాదమును చాచి, వేఱొక పాదమును మెడమీఁద నుంచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి దానిమీఁద నుంచుట ఏకపాదాసనము.

### ఫణీన్ద్రాసనము.

రెండుకాళ్లను పెనవేసికొని రెండుచేతులతో నిలిచియుండుట ఫణీంద్రాసనము.

### యోగనిద్రాసనము.

కాళ్లచేత కంఠమును చుట్టుకొని, చేతులను వెనుక కట్టుకొని శయనించుట యోగనిద్రాసనము.

ఈ యోగనిద్రాసనము సుఖము నొసంగును.

### సుఖాసనము.

ఏప్రకారముగా నుండినయెడల సుఖమును, స్థిరత్వమును కలుగునో, అట్లుండుట సుఖాసనము. దీనిని అశక్తుఁ డాచరింపవలయు నని దర్శనోపనిషత్తునందును, సూతసంహితయందును, చెప్పఁబడి యున్నది.

### దండాసనము.

కూర్చుండి చేతివ్రేళ్లనుచేర్చి ఱొమ్మునందుంచికొని, మడిమలను ఆనికగాచేర్చి, తొడలు, చీలమండ, పాదములు, అను వీనిని భూమియందు చక్కఁగా ఆనునట్లు చాచి, దండమువలె శయనించుట దండాసనము.

### చక్రాసనము.

కుడికాలి మడిమయందు ఎడమతొడను, ఎడమకాలి మడిమయందు కుడితొడనుచేర్చి, శరీరమును నిక్కునట్లు చేయుట చక్రాసనము. ఇట్లు వరాహోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

### అర్ధాసనము.

వీరాసనమును అర్ధాసనమని రుద్రగీతయందు చెప్పఁబడి యున్నది.

### యోగాసనము.

హంసదండమును మోఁకాళ్లక్రింద నుంచుకొని, పాదములను నేలపైనుంచి, తొడలనడుమ మోచేతులంజొన్పి, రెండుచేతులను దవడలయందుంచుకొని యుండుట యోగాసనము.

### పూర్వతానమాసనము.

కాలివ్రేళ్లను మడిచి భూమిమీఁదనుంచి, మడిమలను పిఱుఁదులయందుఁజేర్చి, శిరస్సును

చేతులతోను, నడుమును మోచేతులతోను అదిమి పట్టుకొని, నడుమును నిక్కించుట పూర్వతాన మాసనము.

అ ర్ధ కా స న ము.

రెండుకాళ్లను భూమియందుంచి, పిఱుదులను క్రిందమోపిపైనను మోపకయైననుంచి, మోఁకాళ్లమీఁద శిరసునుంచి, మోఁకాళ్లను రెండు చేతులతో చుట్టిపట్టుకొనుట అర్ధకాసనము.

ఈ అర్ధకాసనము అత్యంత సుఖాస్పద మైనది.

క పా లా స న ము.

తలక్రిందుగ నిలిచి, భ్రూమధ్యమందలి చిద్బిందువును జూచుచుండుట కపాలాసనము. ఈ కపాలాసనమును అధోముఖాసనమనియు, ఖగాసనమనియు, వృక్షాసనమనియు, విపరీతకరణి యనియు చెప్పుదురు. విపరీతకరణియందు చేతులతో నడుమును పట్టుకొనవలయును.

ఈ కపాలాసనము మొదటిదినము క్షణకాలమును, మఱుదినము రెండుక్షణములును, ఇట్లు క్రమక్రమముగా దినమున కొక క్షణం బధికముగా నభ్యసింప వలయును. దీనిని ప్రతిదినమును జాముసేపు అభ్యసించు చుండినయెడల మూఁడు నెలలకు సకల రోగములు నివారణ మగును. జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లును. మృత్యుంజయుం డగును. మఱియు శ్రమయును, మఱిమఱి అభ్యసించు చుండినచో విషయముల వలన కల్గిన శ్రమయును, నివృత్తియగును, శీఘ్రముగా ప్రాణజయము కల్గును. యోగికి ప్రాణాయామము సిద్ధించును. కనుక దీనిని యోగి అవశ్యముగా అభ్యసింపవలయును.

మ ణ్డూ కా స న ము.

మడిమలరెంటిని యొకటితోనొకటి చేర్చి గుదస్థానమందు (అనఁగా పృష్ఠంబు నందు) ఆను నట్లుంచి, రెండుచేతులను చాచి మోఁకాళ్లపై దండమువలె నుంచుట మండూకాసనము.

ఉ త్క టా స న ము.

రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి, గొంతును చాచియుంచుట ఉత్కటాసనము.

ఈ ఉత్కటాసనము పవనధౌతిక్రియల కావశ్యకము. ఈ క్రియ గోముఖాసనముననుండియు చేయనగును. దీనిని వస్తికర్మమును విధించిన స్థలమునఁ గనందగును.

టి ట్టి భా స న ము.

చేతులరెంటిని నేలయం దూన్చి, రెండుపాదములను శిరస్సుపైనుంచి, వెనుకభాగమును పై కెత్తుట టిట్టిభాసనము.

అ పా నా స న ము.

మూలమునందలి వాయువును లేపి వ్యాపింపఁజేసి, ప్రయత్నముచేత ఒక పాదమును భుజ ముపై నుంచి, మఱియొకపాదమును నేలయందుమోపి నిలిచియుండుట అపానాసనము.

ఈ అపానాసనము సకలపూర్వకములకును ఆశ్రయ మైనది. అపానవాయువు ఊర్ధ్వ భాగమునందు ఆకర్షింపఁబడును.

ప్రా ణా స న ము.

ఒక పాదమును తొడయందును, మఱియొకపాదమును భుజము మీఁదుగ నుంచుట ప్రాణా సనము.

ఈ ప్రాణాసనమువలన ప్రాణవాయువు అధోభాగమునం దాకర్షింపఁబడును. ఇది సకల సిద్ధుల నొసంగును. అనఁగా ఇంద్రియజయాది (యమ నియమాది) సిద్ధులను గలుగఁజేయునని కొందఱి మతము.

### భై ర వా స న ము.

కాలి మడిమల రెంటిని యొకటితో నొకటి హత్తించి, నిక్కి కూర్చుండి, చేతుల రెంటిని మోఁకాళ్లకు ప్రక్కన దండమువలె చాచి యూనిచి యుండుట భైరవాసనము.

### కా మ ద హ నా స న ము.

కాలి మొనవ్రేళ్లను భూమియం దూన్చి, మోఁకాళ్లను నేలయం దూన్చక, మడిమలను గుహ్యస్థానంబునందు హత్తించి, హంసదండముపై చేతులనుంచి, భ్రూమధ్యమును వీక్షించుట కామ దహనాసనము.

### ప ర్వ తా స న ము.

స్వస్తికాసనస్థుఁడై కూర్చుండి, చేతులను ఊర్ధ్వభాగంబుగ చాచి చేతులను జోడించి కొని, కదలక మెదలక పర్వతమువలె యుండుట పర్వతాసనము.

ఈ పర్వతాసనము వలన ఉదాన వాయువు వృద్ధియగును.

ఇదియునుంగాక మఱికొన్ని ఆసనములను గనఁబఱచు పటములను మాత్రము ఈ గ్రంథము నందు చిత్రించి చేర్పఁబడి యున్నవి.

అ. ఆసనముల నభ్యసింపుచు చేయవలసినదానిని చెప్పుచున్నారు.

### ఆ స న సి ద్ధ్య న న్త ర కృ త్య ము.

శ్లో. ఏవ మాసన బన్ధేషు యోగీన్ద్రో విగతశ్రమః. ౫౫
అభ్యసే న్నాడికాం శుద్ధిం ముద్రాది పవనక్రియామ్

తా. ఇట్లు ఆసనములయందుండి శ్రమము నివృత్తియైన యోగీంద్రుఁడు నాడులశుద్ధిని, (ద్వితీయోపదేశము ౧౦ శ్లోకమున చెప్పంబడు) ముద్రాదినూర్యభేదనము మొదలుగాఁగల ప్రాణ వాయు క్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసింప వలయును.

వి. ఆసనము ఎవనిచే జయింపఁ బడుచున్నదో, వానిచే మూఁడులోకములును జయింపఁ బడుచున్నది. ఇట్లని దర్శనోపనిషత్తునందును, త్రిశిఖోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హఠాభ్యాసముయొక్క క్రమమును, హఠసిద్ధియొక్క అవధిని (ఎల్ల = మేర) చెప్పు చున్నారు.

### హ ఠా భ్యా స క్ర మ ము.

శ్లో. ఆసనం కుమ్భకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా. ౫౬
అథ నాదానుసంధాన మభ్యాసానుక్రమో హఠే
బ్రహ్మచారీ మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః. ౫౭
అబ్దాదూర్ధ్వం భవే త్సిద్ధో నాత్రకార్యా విచారణా

తా. మున్ను చెప్పిన ఆసనము, చిత్రమనెడి నానావిధ కుంభకము, ముద్రయనెడి మహాముద్రాది కరణము, అనంతరము నాదానుసంధానము, అనునివి హఠయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వాపర (ముందువెనుక) క్రమములు. బ్రహ్మచారియు, మితాహారియు, త్యాగియు, (దానశీలుఁడును, లేక విషయ పరిత్యాగము గలవాఁడును) అగు యోగపరాయణుఁడు (యోగాభ్యాసి) ఒక సంవత్సరమునకు మీఁద హఠసిద్ధిని బొందును. మున్ను చెప్పిన దానియందు విచారణ కలుగునా కలుగదా యనెడి సంశయము చేయఁదగినది కాదు. అనఁగా సిద్ధించుట నిశ్చయమని భావము.

అ. యోగి మితాహారిగా నుండవలయు నని పూర్వశ్లోకమున చెప్పఁబడినది. ఇప్పుడు యోగులయొక్క మితాహారమును గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

### మితాహారలక్షణము.

శ్లో. సుస్నిగ్ధమధురాహారః చతుర్థాంశ వివర్జితః
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహార స్స ఉచ్యతే. ౫౮

తా. మిగుల మెత్తనైనదియు, మధుర మైనదియు నగు ఆహారము, నాలుగవభాగము నిగ్రహింపఁ బడినదై, శివప్రీతిగా భుజింపఁబడునది మితాహార మని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. అభియుక్తమను గ్రంథమునందు,—"ద్వౌభాగౌ పూరయే దన్నైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్." రెండుభాగములు అన్నముచేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరింపబడి, నాలుగవభాగము వాయు సంచారమునకై విడిచిపెట్ట వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. శివప్రీతి యనఁగా, "భోక్తాదేవో మహేశ్వరః" భుజించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) దేవుఁడైన మహేశ్వరుఁడు. అనెడి స్మృతివాక్యముచేత ఈశ్వరుఁ డగుచున్నాఁడు.

అ. యోగులకు అపథ్యమును జెప్పుచున్నారు.

### అపథ్యలక్షణము.

శ్లో. కట్వామ్ల తీక్ష్ణ లవణోష్ణ హరీతశాక
సౌవీర తైల తిల సర్షప మధ్యమత్స్యాన్
ఆజాదిమాంస దధి తక్ర కుళుత్థ కోల
పిణ్యాక హిఙ్గు లశునా ద్యమపథ్య మాహుః. ౫౯

తా. చేదుఁ (కాకర మొదలగునవి), పులుసు (చింతపండు మొదలగునవి), కారము (మిరపకాయలు మొదలగునవి), ఉప్పు, ఉష్ణము (బెల్లము మొదలగునవి), ఆకుకూర, పులికడుగు, నూనె (నువ్వులు, ఆవాలు, వీనితైలము లాదిగాఁ గలవి), నువ్వులు, ఆవాలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేక మొదలగు వానిమాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపండ్లు, గానుగపిండి, ఇంగువ, తెల్లగడ్డలు మొదలగునవి, యోగులకు పథ్యములు కావు. అనఁగా భుజింపఁ దగనివి,

వి. అజాదిశబ్దముచేత వరాహము (పంది) మొదలగువానిని నిగ్రహింప వలయును. తెల్ల గడ్డలు మొదలగునవి యనుటవలన ఉల్లిగడ్డలను, మదమును వృద్ధిచేయు ద్రవ్యములను (మినపపిండి మొదలగునవియును), నిగ్రహింపఁ దగినవి.

శ్లో. భోజన మహితం విద్యా త్పునరప్యోష్ణీకృతం రూక్షమ్
అతిలవణ మమ్లయుక్తం కదశనశాఖోత్కటం వర్జ్యమ్. ౬౦

తా. వండినదానిని మఱల వెచ్చచేసినవియును, నేయి మొదలగునవి లేనివియును, అధికముగా ఉప్పుకలదియును, పులుసుతో చేరినదియును, మాడిన అన్నమును, మిగుల కారముగలదియును, అగునవి వర్జింపఁ దగినవి.

వి. యోగవిఘ్నములైన ఆహారము లగు ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, ఉష్ణవస్తువులు, నేయి లేనిది, కారముగలది. కాయలు, ఆకుకూరలు, ఇంగువ మొదలగునవి నివర్తింపఁదగినవి. ప్రాతః స్నానము, ఉపవాసము మొదలగు కాయక్లేశ వ్యవహారములను నివర్తింపవలయును. అని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. మఱియు జొన్నలు, అల్లు మొదలగు ధాన్యములు విధింపఁబడనందున వీనిని వర్జింపవలయును. అధికమైన ఉప్పు, అనుటచేత అవశ్యమైనచో కొంచెము ఉప్పు చేర్చుకొనవచ్చు నని కొందఱు చెప్పుచున్నారు. అధికమైన ఉప్పు అనుటచేత పరిమాణమునందు సమమైనను అధికమగు ఉప్పదనము గల యవాక్షారము మొదలగునవి యని కొందఱి మతము. దత్తాత్రేయులవారు,—"అథ వర్జ్యాని వక్ష్యామి యోగవిఘ్న కరాణి చ, లవణం సర్షపం చామ్ల ముగ్రం తీక్ష్ణంచ రూక్షకమ్. అతీవభోజనం త్యాజ్య మతినిద్రాతిభాషణమ్" యోగవిఘ్నములైన ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, నేయిలేనివి, అతి భోజనము, అతినిద్ర, అతిభాషణము, అనునవి కూడదని చెప్పియున్నారు. ఉప్పును బొత్తిగా వదులుట ఉత్తమ మని యనేకయోగుల మతము. స్కందపురాణమున,—"త్యజేత్కటామ్ల లవణం క్షీరభోజీ సదాభవేత్" చేదు, పులుసు, ఉప్పు, అను వీనిని వర్జించి, పాలతోఁగూడిన అన్నమును సదా భుజింప వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. కొందఱు పైన చెప్పిన మూల, శ్లోకముయొక్క మూఁడవ నాలవ పాదములను ఈక్రింద నుదహరించు విధముగా పఠించెదరు. "పలలం వా తిలపిణ్డం కదశన శాఖోత్కటం దుష్టమ్" అనఁగా మాంసమును, గానుగపిండిని, దుష్టమయిన (పాసిన) అన్నము మొదలగునవియును, అపథ్యము లని యభిప్రాయము.

అ. యోగాభ్యాసకాలమున నిగ్రహింపవలసినవానిని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. వహ్ని స్త్రీ పథిసేవేన ఆదౌ వర్జన మాచరేత్. ౬౧

తా. నిప్పుకాఁచుకొనుట, స్త్రీసంగమము, మార్గమునడుచుట, అనునవి, (యోగాభ్యాస కాలమందు) కూడదు.

వి. గోరక్షనాథులు,—"వర్జయే ద్దుర్జన ప్రాన్తం వహ్నిః స్త్రీ పథిసేవనమ్, ప్రాతః స్నానోపవాసాది కాయక్లేశ విధింతథా." దుర్జన సహవాసమును, నిప్పుకాఁచుకొనుటయును

స్త్రీ సంభోగమును, మార్గము నడుచుటయును, ప్రాతఃకాలస్నానమును, ఉపవాసమును, కాయ
క్లేశ విధులును నివర్తింపఁ దగినవి. అని చెప్పియున్నారు. యోగాభ్యాసకాలమునందు దుర్జన సహ
వాసముచే మనోదృఢము కలుగదు. చలి కాఁచుకొనుట వలన ఉష్ణాధిక్య మగును. స్త్రీసంభోగము
వలన కరణపాటవము తగ్గును. మార్గమునడుచుట అనఁగా తీర్థయాత్రాదులకు పోవుటవలన శీతల
దోషము కలుగును. ప్రాతఃకాల శీతలజలస్నానము పిత్తాధిక్యమును చేయును. ఉపవాసము వలన
చిత్తవికారము కలుగును. సూర్యనమస్కారము, భారముమోచుట మొదలగు కాయక్లేశ విధుల
వలన ఆయాసము కలుగును. అది శబ్దముచేత, యోగసిద్ధ్యనంతరము ఒకసమయము ధర్మపత్ని
యందు ఋతుకాలమున సంగమము, తీర్థయాత్ర, చలికాఁచుకొనుట మొదలగునవి గ్రహింపఁదగు
నని కొందఱ మతము.

అ. యోగులకు పథ్యమును నిరూపించుచున్నారు.

ప థ్య ల క్ష ణ ము.

శ్లో. గోధూమ శాలి యవ షాష్టిక శోభనాన్నం
క్షీ రాజ్య ఖణ్డ నవనీత సితా మధూని
శుంఠీ పటోలక ఫలాదిక పఞ్చశాకా
ముద్గాది దివ్యముదకంచ యమీన్ద్రపథ్యమ్. ౬౨

తా. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అఱువదిదినములలో ఫలించునట్టి వడ్లయొక్క అన్నము,
పాలు, నేయి, కలకండ, వెన్న, శర్కర, తేనె, సొంటి, పొట్ల, పంచశాకము, [చక్రవర్తికూర,
పొన్నగంటికూర, చిఱికూర, తెల్లగలగర (జీవన్తి), తిప్పతీఁగె ఆకు] పచ్చపెసలు, శుద్ధోదకము,
అనునివి యమము గల యోగీంద్రులకు పథ్యము.

వి. గోధుమలు, పచ్చపెసలు, వడ్లు మొదలగువాని అన్నము యోగవృద్ధి నొసఁగునని
యోగతత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. అభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలును నెయ్యి
యును భుజించుట మంచిది. విశేషముగా పాలును నెయ్యియును స్వీకరించుటవలన మలశుద్ధియును,
మూలబంధశక్తియును, తృప్తియును, బలమును కలుగును. పాలలో నీళ్లుపోసి కాఁచి కలకండను
చేర్చి పుచ్చుకొనవలయును. ఉత్తపాలను మాత్రము గైకొనరాదు. కలకండ దొరకనప్పుడు
పాలను కాఁచి పుచ్చుకొనవచ్చును. ఆవునెయ్యిచేరిన అన్నమును భుజించుచు యోగములను అభ్య
సింపవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఎనిమిదవదినమున మలశుద్ధి తప్పక కలుగును. పాలును
నేయియును దొరకని యెడల పెసలపప్పును బియ్యమును చేరిన అన్నమును స్వీకరింప వచ్చును.
కుంభకవృద్ధిని అనుసరించి క్రమక్రమముగా ఆహారమును తగ్గించుట యుక్తము. మొదటనే తగ్గిం
చుట యుక్తముగాదు. అభ్యాసమువలన కుంభకవృద్ధియగుటచేత, ఆ కుంభకమువలనఁ గలిగిన
అగ్నివలన క్రమముగా జయింపఁబడిన వాయువేగముచేత అగ్ని జయింపఁబడుచున్నది. అనఁగా,
ఎంతకెంతకు కుంభకము వృద్ధియగుచున్నదో, అంతకంతకు ఆహారమును తక్కువ యగును. అందు

వలన సాధకునకు యోగానుసారముగా అనుకూలమును, ఆరోగ్యమును, ఉత్సాహమును, బలమును, తేజస్సు మొదలగునవియును కలుగుచున్నది. కాఁబట్టియే ఆహారమును ప్రథమముననే తగ్గింప గూడదని సనాతన సిద్ధాన్తము మొదలగు గ్రంథములయందు చెప్పఁబడి యున్నది.

యోగియైనవాఁడు కృష్ణపక్ష కలాప్రకారముగా ఆహారమును తగ్గింపవలయును. శుక్లపక్ష చంద్రునివలె కుంభకమును వృద్ధిచేయవలయు నని మఱికొందఱ యభిప్రాయము. ఎప్పుడును అభ్యాసకులు ఏ ఉపాయముచేనైనను ప్రయత్నించి శరీరమునందు పిత్తము అధికరింప కుండునట్లు చేసికొనవలయును. వాయువు సూర్యునియందు ప్రవేశించునప్పుడు అశనమును (ఆహారమును), వాయువు చంద్రునియందు ప్రవేశించునప్పుడు శయనజలపానములను చేయుట ఉచితము.

ఆహారశుద్ధివలన సత్త్వ (చిత్త) శుద్ధి కలుగుననెడి శ్రుతివలనను, మితాహారము యోగమునకు అంగమైయుండుటవలనను, యోగులు పథ్యమును హితమునైనవానిని తమబుద్ధిచే విచారించి గ్రహింపఁ దగినది. శరీరమును ప్రియముతో పోషింపఁ గూడదు. కరణమును అధికముగా పీడింపరాదు. మితాహారిగను, మితనిద్ర కలవాఁడుగను వుండవలయును. అశన పానక్రియలు సుఖము నొసంగునది కావున, అవి యోగవిఘ్నములైనవి కావు. ఈ రెంటిని తప్ప తక్కినవానిని యోగు లవలంబింప రాదని యోగశ్రేష్ఠులు చెప్పెదరు. మనఃక్లేశమును, వ్యాధిని కలుగఁజేయు క్రియలను, నిగ్రహింపవలసినది.

అ. ఇఁక యోగులయొక్క భోజన నియమమును చెప్పుచున్నారు.

భో జ న క్ర మ ము.

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రపోషణమ్
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్. ౬౩

తా. దేహమునకు పుష్టి నిచ్చునవియును, మధురమైనవి (శర్కర మొదలగు వానితోఁ గూడినవి)యును, మృదువుగ నుండునవి (నేతితోఁ గూడినవి)యును, ఆవుపాలు మొదలగు వానితోఁ గూడినవియును, మనస్సునకు ప్రియమైనవి (లడ్డు మొదలగునట్టివి)యును, ధాతువును పోషించునవియును, యోగ్యమైనవియును, అగు భోజనమును యోగులు భుజింపవలయును.

వి. మనోహరమును, పుష్టియును, ఒసంగునట్టి పదార్థములని యిచ్చట చెప్పఁబడియుండినను, అపథ్యములైనవానిని గ్రహింపరాదు. యోగ్యమైన ఆహార మనుటవలన పేలపిండి మొదలగు వానిని భుజింపరాదు.

అ. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యాది అపేక్షయును, లేదని చెప్పుచున్నారు.

యో గా భ్యా స ము న కు ఆ యు రా రో గ్య మ నా వ శ్య క ము.

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా
అభ్యాసా త్సిద్ధి మాప్నోతి సర్వయోగే ష్వతన్ద్రితః. ౬౪

తా. తరుణుఁడైనను, వృద్ధుఁడైనను, వ్యాధిగ్రస్తుఁడైనను, దుర్బలుఁడైనను, సర్వయోగముల యందును (యోగాంగములయందును) సోమరితనము లేక అభ్యసించుటవలన, సిద్ధిని (సమాధిని, దాని ఫలమును) బొందును.

వి. జీవనమునకు సాధనమైన కృషి వ్యాపారము మొదలగువానియందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, స్వయముగా నైనను, లేక పరంపరగా నైనను, యోగసాధనములైన యోగాంగములయందు, యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడి యున్నది.

అ. అభ్యాసముచేతనే యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఇతరములగు క్రియలచేతఁ గలుగ దనుటను దృఢముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

యో గా ను ష్ఠా న ఫ ల ని ర్ణ య ము.

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యా దక్రియస్య కథం భవేత్

తా. యోగానుష్ఠానమైన క్రియగలవానికి యోగసిద్ధి కలుగునేగాని, ఆ యనుష్ఠానము లేనివాని కెట్లుకలుగును? (అనఁగా ఏవిధమునసైనను యోగసిద్ధి కలుగదు.)

అ. యోగశాస్త్ర పఠనముచేతనే యోగసిద్ధి కలుగదని చెప్పుచున్నారు.

కే వ ల యో గ శా స్త్ర ప ఠ న ఫ ల ము.

శ్లో. న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే. ౬౬
న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం నచ తత్కథా

తా. యోగశాస్త్రమును చదువుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుట లేదు, కాషాయవస్త్రమును ధరించుటయును, యోగమునుగూర్చి పలుకుటయును, యోగసిద్ధికి కారణముకాదు.

వి. అభ్యాసము లేనివానికి వృథా వార్తలవలన సిద్ధికలుగదు గాన, సర్వప్రయత్నములచేతను సదా యోగమునే అభ్యసింపవలయునని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. మఱియు యోగశాస్త్రములను చదువుటవలననే యోగసిద్ధి కలుగనేరదు. ముండి (బోడి), దండధారి (ఏకదండి, త్రిదండి), కాషాయవస్త్రధారి, నారాయణ ప్రవచనపరుఁడు, జటాధారి, భూతిధారి, పంచాక్షరాది మంత్రజప పరుఁడు, బాహ్యపూజ చేయువాఁడు, ద్వాదశోర్ధ్వపుండ్రధారి, రుద్రాక్షధారి, తులసీమాలికాధారి అగు నీ మొదలగు వారును, పరబ్రహ్మమునుగూర్చి పలు తెఱఁగుల ప్రవచనముచేయు ప్రవర్తలును, యోగసిద్ధిని జెందరు. అని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పియున్నారు. ఇదియునుగాక, ఏకదండ త్రిదండములచేతను, జటాభస్మధారణములచేతను, ముండనమ్ము చేసికొనుటచేతను, దిగంబరుఁడై యుండుటచేతను, కాషాయమును ధరించుటచేతను, గంతలను కట్టుకొనుటచేతను, ఉన్మత్తునివలె తిరుగుచుండుటచేతను, యోగసిద్ధి కలుగదనియును, నిరంతరమును యోగాభ్యాసము చేయుటచేతనే యోగసిద్ధి కలుగుననియును, నామదేవ మహేశ్వర సంవాదమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

అ. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

యోగసిద్ధికారణము.

శ్లో. క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్య మేత న్నసంశయః. ౬౬

తా. అభ్యాసమైన క్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇది సత్యము. దీనికి సంశయములేదు.
అ. యోగాంగానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.

యోగాంగానుష్ఠానకాలనిర్ణయము.

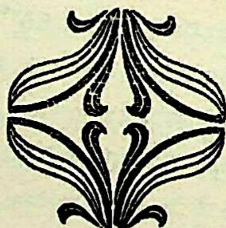
శ్లో. పీఠాని కుమ్భకాం శ్చిత్రా దివ్యాని కరణానిచ
సర్వాణ్యపి హఠాభ్యాసే ద్రాజయోగ ఫలావధి. ౬౭

తా. ఆసనములును, సూర్యభేదనము మొదలగు అనేకవిధ కుంభకములును, మహాముద్రాది శ్రేష్ఠకరణములును, హఠసిద్ధియందు మిగుల ఉపకారములైనవి. ఇవి యన్నియును రాజయోగ ఫల సిద్ధి వఱకును చేయఁదగినవి.

హఠయోగ ప్రదీపికయందు

ప్రథమోపదేశము

సంపూర్ణము.



ఓమ్.

పరబ్రహ్మణే నమః.

# హఠయోగప్రదీపిక

## ఆంధ్ర తాత్పర్య సహితము.

## ద్వితీయోపదేశము.

అ. ప్రథమోపదేశమునందు ముఖ్యముగా ఆసనములను బోధించి, ఇప్పుడు ప్రాణాయామములను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

### ప్రాణాయామాభ్యాసమావశ్యకము.

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః
గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామాన్సమభ్యసేత్. ౧

తా. ఇఁక ఆసనము దృఢమైన (సిద్ధియైన) తర్వాత, యోగి ఇంద్రియజయముగలవాఁడుగను, హితము (పథ్యము)ను మితమును నైన ఆహారము గలవాఁడుగను, గురువువలన ఉపదేశింపఁబడిన మార్గముగ ప్రాణాయామమును చక్కఁగా (ఉత్సాహసాహసాదులతో) అభ్యసింపవలయును.

వి. అథ శబ్దమునకు అనంతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము గలదు. "ఓఙ్కారశ్చాథ శబ్దశ్చ ద్వావేతౌ బ్రహ్మణః పురా, కణ్ఠం భిత్వా వినిర్యాతౌ తస్మాన్మాఙ్గలికా ఉభౌ." ఓంకారమును అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును భేదించుకొని వెలువడెను. గాన రెండును మంగళముగలవి. అని స్మృతిప్రమాణము. ఇచ్చట అథ అనునది మంగళము నిమిత్తమే యని గ్రహించునది. దృఢ మనుటవలన కుక్కుటాద్యాసనములు గాక, స్థిరములైన సిద్ధాసనములాదిగాఁగలవి యని యభిప్రాయము.

ఆసన అశనముల యోగమువలన ప్రాణస్పందము (చలనము) నిరోధింపఁబడుచున్నది. అని అన్నపూర్ణోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యుండుటంబట్టి, ప్రాణాయామ సిద్ధికొఱకు మితాహారము ఆవశ్యక మని నిష్కర్షించుటకొఱకు అనువదింపఁ (మఱలఁ జెప్పఁ) బడినదని తెలియునది.

అ. "ప్రయోజన మనుద్దిశ్య న మన్దోపి ప్రవర్తతే" ప్రయోజనమును ఉద్దేశింపక మందుఁడు కూడ ప్రవర్తింపఁడు. అను న్యాయప్రకారము, ప్రయోజనములేనిచో ప్రవృత్తికలుగదు. కనుక, ప్రాణాయామ ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

ప్రా ణా యా మ ప్ర యో జ న ము.

శ్లో. చలే వాతే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్. ౨

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తము చలించును. వాయువు చలింపనియెడల చిత్తము చలింపకుండును. వాయువును చిత్తమును చలింపనప్పుడు యోగి స్థిరమైన శాశ్వతజీవితమును (ఈశ్వర స్థితిని) పొందుచున్నాఁడు. కావున వాయువును (ప్రాణమును) నిరోధింప (కుంభింప) వలయును.

శ్లో. యావ ద్వాయుః స్థితే దేహే తావ జ్జీవన ముచ్యతే
మరణం తస్య నిష్క్రాన్తి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్. 3

తా. దేహమునందు ఎంతకాలము ప్రాణవాయువున్నదో, అంతకాలమువఱకును, జీవనము కలదని లోకులచే చెప్పఁబడుచున్నది. (జీవన మనెడి శబ్దమునకు శరీరప్రాణ సంయోగమని అర్థ ముండుటచేత) ఆ ప్రాణము దేహమునుండి వెడలుటయే మరణ మనఁబడుచున్నది. కాఁబట్టి వాయువును నిరోధింప (అడ్డగింప) వలయును.

వి. ప్రాణవాయు చలన మెద్దియో, అదియే చిత్తముయొక్క చలన మగును. కావున విశేష బుద్ధిమంతులు (జ్ఞానులు) ప్రాణచలనమును నిరోధించుటకు ప్రయత్నము చేయవలయును. అని అన్న పూర్ణోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. మలశుద్ధి హఠసిద్ధిని కలుగఁజేయు ననుటను వ్యతిరేకముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

మ ల శు ద్ధి హ ఠ సి ద్ధి ప్ర ద ము.

శ్లో. మలాకులాసు నాడీషు మారుతో నైవ మధ్యగః
కథం స్యా దున్మనీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. ౪

తా. నాడులు మలముచేత వ్యాపింపఁబడియుండు కాలమునందు, ప్రాణము సుషుమ్నామార్గ ముగఁ బ్రవేశింపదు. (మలము శుద్ధియైయుండినయెడల సుషుమ్నామార్గమునఁ జెల్లును.) అప్పుడు ఉన్మనీభావము (ఉన్మనిస్థితి) ఎట్లు కలుగును ? (అనఁగా కలుగదు.) కైవల్య స్వరూపమైన కార్య సిద్ధి ఎట్లు కలుగును ? (అనఁగా నేవిధముచేతను కలుగదు.)

అ. అన్వయముచేతను మలశుద్ధి హఠసిద్ధికి హేతువగు నని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులమ్
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే క్షమః. ౫

తా. ఎప్పుడు మలముచేత వ్యాపింపఁబడిన సకలనాడీచక్ర (సమూహ)ములను శుద్ధియగు చున్నవో, అప్పుడు మాత్రమే యోగాభ్యాసి ప్రాణమును గైకొనుటయందు సమర్థుఁ డగు చున్నాఁడు.

అ. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కల్గునని చెప్పుచున్నారు.

ప్రా ణా యా మ ము మ ల శు ద్ధి ప్ర ద ము.

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యా న్నిత్యం సా త్త్వికయా ధియా
యథా సుషుమ్నా నాడీస్థా మలాః శుద్ధిం ప్రయా న్తిచ. ౬

తా. (దేనివలన మలశుద్ధిలేక ప్రాణమును గైకొనుట యందు సమర్థుఁడుగా నగుటలేదో) దానివలన (ఈశ్వర, ప్రణిధాన, ఉత్సాహ, సాహసాదులవలన, విక్షేపము, ఆలస్యము మొదలగు రజోగుణధర్మములు లేని) సాత్త్విక మైన (ప్రకాశ ప్రసాద శీలముగల) బుద్ధిచేత సుషుమ్నా నాడి యం దుండు మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతిదినమును ప్రాణాయామమును జేయవలయును.

అ. రెండుశ్లోకములచేత మలమునుశోధించు (నాడీశోధన) ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పు చున్నారు.

నా డీ శో ధ న ము.

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చన్ద్రేణ పూరయేత్
ధారయిత్వా యథాశ క్తి భూయ స్సూర్యేణ రేచయేత్. ౭

తా. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు యోగియైనవాఁడు, ప్రాణవాయువును చంద్రుఁ డనెడి ఇడా నాడిచేత పూరించి, శక్తిగలవఱకు కుంభించి, మఱల సూర్యుఁ డనెడి పింగళానాడిచేత రేచింప వలయును.

వి. "బద్ధపద్మాసనః" అనఁగా—పద్మాసనస్థుఁడై యుండుట. అని గ్రహింపఁదగినది. బద్ధ పద్మాసనమునం దుండుట యని గ్రహించినను బాధకములేదు.

బాహ్యవాయువును ప్రయత్నవిశేషముచేత గ్రహించుట (లోఁగొనుట) పూరకము. జాలంధ రాది బంధపూర్వకముగా ప్రాణమును నిల్పుట కుంభకము. కుంభించినవాయువును ప్రయత్నవిశే షముచేత వెలిపుచ్చుట రేచకము. ఇది ప్రాణాయామాంగ మైన రేచకపూరక లక్షణము. "భస్త్రేవ ల్లోహకారస్య రేచ పూరౌ ససంభ్రమౌ" కరమలవాని తోలుతిత్తివలె వేగముగల రేచక పూరక ములు అనెడి గౌణరేచకపూరకములయందు అవ్యాప్తిలేదు. ఏలన, వానికి లక్ష్యత్వము లేదు.

ఒక లక్ష్యమునకు లక్షణము చెప్పునప్పుడు అతివ్యాప్తి, అవ్యాప్తి, అసంభవము అను త్రిదో షము లుండఁగూడదు.

(త్రి దో ష ము లు.)

(1) అతివ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకు చెప్పఁబడిన లక్షణము వేఱొక లక్ష్యమునకును నుండుట. అనఁగా ఆవుకొమ్ములు గలది యనుట.

(2) అవ్యాప్తి:—ఒక లక్ష్యమునకుఁ జెప్పిన లక్షణము ఆ లక్ష్యముయొక్క ఏకదేశము నందు లేకుండుట. అనఁగా ఆవు కపిలవర్ణము గలది యనుట.

(3) అసంభవము:—చెప్పఁబడిన లక్షణము ఆ లక్ష్యమునం దెంతమాత్రమును లేకుండుట. అనఁగా ఆవు ఒంటిగిట్టకలది యనుట.

ఈ మూఁడుదోషములును లేని ధర్మమే శ్రేష్ఠలక్షణము (నిర్దుష్టలక్షణము).

శ్లో. ప్రాణం సూర్యేణ చాకృష్య పూరయే దుదరం శనైః
విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా పున శ్చన్ద్రేణ రేచయేత్. ౮

తా. సూర్యనాడి యను పింగళానాడిచేత ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా లోపల ప్రవేశింపఁజేసి, విధిప్రకారము బంధపూర్వకముగా కుంభకము చేసి, మఱల చంద్రనాడియైన ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును.

అ. మున్ను చెప్పిన ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామవిశేషము.

శ్లో. యేన త్యజే త్తేన పీత్వా ధారయే దతినిరోధతః
రేచయే చ్చ తతో౽న్యేన శనై రేవ న వేగతః. ౯

తా. చంద్రుఁడు, లేక సూర్యుఁడు అనెడి ఏనాడిచేత రేచించుచున్నాఁడో, ఆ నాడిచేతనే పూరించి, అతినిరోధమువలన కుంభించి, దానికి అన్యమైన నాడిచేత వేగములేక మెల్లగా రేచింపవలయును.

వి. అతినిరోధ మనఁగా చెమట, వణఁకు మొదలగునవి కలుగునంతదాఁక యనియును, అన్యమైన నాడియనఁగా పూరకము చేసిన నాడికంటె వేఱయిన నాడియనియును తెలియఁదగినది. వేగముగా రేచించుటవలన బలహీనము కల్గును. ఎప్పుడును పూరకముచేసిన దానితో రేచకము చేయఁగూడదు. అట్లే రేచకము చేసిన దానితోనే పూరకము చేయవలయును.

అ. పద్మాసనస్థుఁడై యుండు యోగియొక్క కృత్యముల నీ శ్లోకముచేత అనువదించు (మఱల చెప్పునట్టివారై) ప్రాణాయామముయొక్క అవాంతరఫలము (దేనిమూలముగా ముఖ్యప్రయోజనము పొందఁబడుచున్నదో అది అవాంతరఫలము, అనఁగా అవాంతరప్రయోజనము)ను చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామ అవాన్తరఫలము.

శ్లో. ప్రాణం చేదిడయా పిబేన్నియమితం భూయో౽న్యయా రేచయే
త్పీత్వా పిఙ్గలయా సమీరణ మథో బద్ధ్వా త్యజే ద్వామయా
సూర్యా చన్ద్రమసా రనేన విధినా౽భ్యాసం సదా తన్వతాం
శుద్ధానాడిగణా భవన్తి యమినాం మాసత్రయా దూర్ధ్వతః. ౧౦

తా. ప్రాణమును ఇడానాడిచేత పూరించి కుంభించఁబడిన యెడల, వేఱైన పింగళానాడిచేతనే రేచింపవలయును. పింగళచేత వాయువును పూరించి, ఆ తర్వాత కుంభించి, ఇడా

ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు (చంద్రునిచే పూరించి కుంభించి, సూర్యునిచేత రేచింపవలయును. సూర్యునిచేత పూరించి కుంభించి చంద్రునిచేత రేచింపవలయును). సూర్య చంద్ర నాడుల యొక్క అభ్యాసమును ప్రతిదినమును విస్తరింపఁ జేయవలయును. దీనివలన యమముగలవారికి నాడులు మూఁడు నెలలకుమీఁద శుద్ధియగుచున్నది.

అ. ఇఁక ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమును, దాని అవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

ప్రా ణా యా మా భ్యా స కా ల ము.

శ్లో. ప్రాత ర్మధ్యన్దినే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుమ్భకాన్
శనై రశీతిపర్యన్తం చతుర్వారం సమభ్యసేత్. ౧౧

తా. (అరుణోదయము మొదలు సూర్యుఁ డుదయించిన మూఁడుగడియల వఱకైన) ప్రాతఃకాలమునందును, (ఐదువిధములుగా విభజింపఁబడిన పగటియొక్క మధ్యభాగమైన) మధ్యాహ్నమునందును, (అస్తమించుటకు ముందును వెనుక నైన మూఁడుగడియలవఱకు నైన) సాయంకాలమునందును, (రెండు ముహూర్తములకాల మైన) అర్ధరాత్రియందును, నాలుగుమాఱులు ఎనుబదిప్రాణాయామముల వఱకును మెల్లమెల్లగను చక్కఁగను అభ్యసింపవలయును.

వి. పురుషుఁడు ఉదయమున ౬౦, మధ్యాహ్నమున ౪౦, సాయంకాలమున ౨౦, అర్ధరాత్రియందు ౨౦, ఈ ప్రకారముగా ప్రాణాయామము చేయవలయు నని యోగచంద్రికయందు చెప్పఁబడి యున్నది. నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబదిమాఱులు చొప్పున ప్రాణాయామము చేయవలయును. అర్ధరాత్రియందు చేయుటకు శక్తిలేనివాఁడు మూఁడుకాలములయందును చేయవచ్చు నని సంప్రదాయము కలదు. నాలుగుమాఱులు చేసినయెడల ౩౨౦యును, మూఁడుమాఱులు చేసినయెడల ౨౪౦యును, అగుచున్నది. ఇచ్చట ముహూర్తమనఁగా రెండుగడియలని తెలియఁదగినది.

అ. కనిష్ఠ, మధ్యము, ఉత్తమము లను ప్రాణాయామములయొక్క వ్యాపకవిశేషమును క్రమముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

త్రి వి ధ ప్రా ణా యా మ ల క్ష ణ ము.

శ్లో. కనీయసి భవే త్స్వేదః కమ్పో భవతి మధ్యమే
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయుం నిబన్ధయేత్. ౧౨

తా. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు చెమట కలుగును. మధ్యమ ప్రాణాయామమునందు వణఁకు కలుగును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందు బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును బొందును. కనుక వాయువును బంధింపవలయును.

వి. మొదట చెమటయును, తర్వాత వణఁకును, ఆ తర్వాత కప్పవలె దుముకుటయును, అధికాభ్యాసమువలన పద్మాసనమునందుండినను భూమియందుండి ఆకాశమునకు ఎగయుటయును,

కలుగునని శివసంహిత యందు చెప్పఁబడి యున్నది. మఱియు కనిష్ఠము చెమటచేతను, మధ్యమము వణఁకుచేతను, ఉత్తమము స్థానప్రాప్తిచేతను, అనుమానింపఁ దగినవియై యున్నవి. ఎట్లన; లిఙ్గపురాణమునందు:—"శ్లో. ప్రాణాయామస్యమానం తు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్, నీచో ద్వాదశమాత్ర స్తు సకృ దుద్ఘాత ఈరితః. మధ్యమస్తు ద్విరుద్ఘాత శ్చతుర్వింశతి మాత్రకః, ముఖ్య స్తు య స్త్రిరుద్ఘాతః షట్త్రింశన్మాత్ర ఉచ్యతే. ప్రస్వేద కంపనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్, ఆనన్దో జాయతే చాత్ర నిద్రా ఘూమ స్తథైవచ. రోమాఞ్చో ధ్వనిసంవిద్ఙ్గ రంగమోటన కమ్పనమ్, భ్రమణ స్వేద జల్పాద్య సంవిన్మూర్ఛాం జయే ద్యదా. తదోత్తమ ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుశోభనః." ప్రాణాయామ ప్రమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. కనిష్ఠము పండ్రెండు మాత్రలు గలది. ఇది ఒక్కమాఱైనచో ఉద్ఘాత మనఁబడును. మధ్యమము ౨౪ మాత్రలు గలది. ఇది రెండు ఉద్ఘాతము లనఁబడును. ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలు గలది. ఇది మూఁడు ఉద్ఘాతము లనఁబడును. ఇవి క్రమముగా చెమట, వణఁకు, ఎగయుట, అను వీనిని కలుగఁజేయును. ఆలాగుననే దీనియందు ఆనందము, నిద్ర, ఘూమము (చిత్తచాంచల్యము) అను నివి కలుగుచున్నవి. గగుర్పాటు, ధ్వనిజ్ఞానము, శరీరవేదన, వణఁకు, ఆయాసము, చెమట, వదరుట మొదలయినవానిని; బుద్ధిభ్రంశమును, ఎప్పుడు జయించుచున్నాఁడో; అప్పుడు ఆ శ్రేష్ఠమైన ప్రాణాయామము ఉత్తమ మని చెప్పఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది. గోరక్షనాథులు:—"శ్లో. అధమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః, ఉత్తమే త్రిగుణా మాత్రాః ప్రాణా యామే ద్విజోత్తమైః." ప్రాణాయామమునందు అధమము ౧౨ మాత్రలును, మధ్యమము ౨౪ మాత్రలును, ఉత్తమము ౩౬ మాత్రలునుగా ద్విజోత్తములచేత చెప్పఁబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. గౌతములు:—"పంచదశమాత్రాః" ౧౫ మాత్రలు ఒక ప్రాణాయామమని చెప్పియున్నారు. "ప్రాణేనో త్సర్పమాణేన అపానః పీడ్యతే యదా, గత్వా చోర్ధ్వం నివర్తేత ఏత దుద్ఘాత లక్షణమ్." మీఁదికి లేపునట్టి ప్రాణముచేత అపానము పీడింపఁబడి ఎప్పుడు పైకిపోయి మఱలుచున్నదో, అది ఉద్ఘాతముయొక్క లక్షణమని తెలియఁదగినది. యాజ్ఞవల్క్యులు:—"శ్లో. అఙ్గుష్ఠాఙ్గుళి మోక్షం త్రి స్త్రిర్జాను పరిమార్జనమ్, తాలత్రయ మపి ప్రాజ్ఞాః మాత్రా సంజ్ఞా ప్రచక్షతే." మూఁడుమాఱులు చిటికె వేయుటయును, మోఁకాలిని మూఁడుమాఱులు తుడుచుటయును, మూఁడు తాళములును, మాత్ర యని బుద్ధిమంతులు చెప్పెదరు. అని చెప్పియున్నారు. స్కాందపురాణమునందు:—"శ్లో. ఏకశ్వాస మయీ మాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే" ఒక శ్వాసరూపమైనమాత్ర ప్రాణాయామ మనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగచిన్తామణియందు:—"నిద్రపోవు వానిశ్వాసము ఎంతకాలము బైట పోయి మఱలుచున్నదో, అంతటి మాత్రాకాలము ప్రాణాయామ మాత్రకాలము." అని వ్యాఖ్యానకర్తలు తెలిపియున్నారు. పండ్రెండున్నర శ్వాసములకాలము ప్రాణాయామ కాలమనియును, ఆఱుశ్వాసముల కాలము పలమనియును తెలియఁదగినది. కాఁబట్టి అరశ్వాసముతోఁగూడ రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమని సిద్ధించెను. పండ్రెండున్నర మాత్రలుగల ప్రాణాయామమే ఉత్తమ ప్రాణాయామ మనఁబడును. మున్ను ఉదహరించిన లింగపురాణ

వాక్యమునకును, గోరక్షనాథుల వాక్యమునకును విరోధము లేదు. అచ్చట పఁద్రెండుఁస్వర మాత్రలు గల ప్రాణాయామము అధమమని చెప్పఁబడియున్న దని శంకింపఁగూడదు. "జానుం ప్రదక్షిణీ కుర్యా న్నద్రుతం నవిలమ్బితమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావ త్తావన్మాత్రేతి గీయతే." మోఁకాలిని త్వరితమును ఆలస్యమును లేక చుట్టి చిటికవేయుట ఎంతయో, అంతయే మాత్రయనఁ బడును. అనియును; "అఙ్గుష్ఠాఙ్గుళి మోక్షం చ జానోచ్చ పరిమార్జనమ్, ప్రదద్యా చ్ఛోటికాం యావ త్తావన్మాత్రేతి గీయతే." చిటిక వేయుటయును, మోఁకాలిని తుడిచి చిటికవేయుట యును, ఎంతకాలమో అదియే మాత్రాకాల మనియును; స్కందపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. దత్తాత్రేయులు:—"అఙ్గుష్ఠో మాత్రసంఖ్యాయతే తదా" అప్పుడు అంగుష్ఠము (ఒక చిటిక) మాత్ర యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షాదుల వాక్య ప్రకారము ఒకచిటికె కాలము మాత్ర యొక్క కాలమని చెప్పఁబడియున్నను, యాజ్ఞవల్క్యులు మొదలగువారి వాక్యములందు మూఁడు చిటికెలకాలము మాత్రాకాల మని చెప్పఁబడియున్నను, మూఁడింత లెక్కువగాఁగల అధమమునకు ఉత్తమత్వము అచ్చటకూడ చెప్పఁబడి యున్నది. కనుక విరోధము లేదు. సకలయోగములందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. ఆ ప్రాణాయామము సిద్ధించినయెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధించును. ప్రాణాయామము సిద్ధింపనియెడల ప్రత్యాహారము మొదలగునవి సిద్ధింపవు. కాఁబట్టి నిశ్చయముగా ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహా రము మొదలగు శబ్దములచేతఁ జెప్పఁబడుచున్నది. ఇట్లే యోగచిన్తామణియందు:—"ప్రాణా యామమే అభ్యాస క్రమముచే వృద్ధియై ప్రత్యాహార ధ్యాన ధారణ సమాధి యను శబ్దములచే చెప్పఁబడుచున్నది." అని చెప్పఁబడి యున్నది. స్కందపురాణమునందు:—"శ్లో. ప్రాణా యామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః, ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరికీర్తితా. భవే దీశ్వర సంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశ ధారణమ్, ధ్యానం ద్వాదశకేనైవ సమాధి రభిధీయతే. యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రనన్తం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకాణ్డ యాతాయాతం నివర్తతే." ప్రాణాయామము ౧౨చే ప్రత్యాహారమును, ప్రత్యాహారము ౧౨చే ధారణయును, చెప్పఁబడుచున్నది. ధారణ ౧౨చే ఈశ్వర సంబంధముకొఱకైన ధ్యానము నగుచున్నది. ధ్యానము ౧౨ చేతనే సమాధి చెప్పఁబడుచున్నది. సమాధియందు పరంజ్యోతిరైన అనంత స్వప్రకాశ స్వరూప (బ్రహ్మ) మున్నది. దానిని దర్శించినయెడల క్రియాకాండమునొక్క గమ నాగమనము (సంచారము) నివృత్తి యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది. "ధారణా పఞ్చ నాడీభిః ధ్యానం స్యాత్ షష్ఠినాడికమ్, దినద్వాదశకే నస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్." ప్రాణాయామమును ౫ గడియలు చేయుటవలన ధారణయును, ౬౦ గడియలు చేయుటవలన ధ్యానమును, ౧౨ దినములు చేయుటవలన సమాధియును గలుగుచున్నది. ఈ విధముగనే గోరక్షా దులును చెప్పియున్నారు. మఱియు నిచ్చట వ్యవస్థచేయవలసి యున్నది. ఏమనఁగా,—(ఆఱు శ్వాసములు పలమనియును, అరశ్వాసముతో రెండు పలముల ప్రమాణకాలము ప్రాణాయామ కాల మనియును, మున్ను చెప్పఁబడి యున్నది.) కొంచెము తక్కువగా ౪౨ విపల ప్రమాణము గలది కనిష్ఠప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒకచిటికె మాత్ర యను పద్ధతిచొప్పున సిద్ధించిన ౧౨

మాత్రల కాలము. కొంచెము తక్కువగా ౨౪ విపలప్రమాణము గలది మధ్యమ ప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒక చిటికెగల కాలము మాత్ర యని సిద్ధించినట్టి ౨౪ మాత్రలుగల కాలము. ౧౨౫ విపల ప్రమాణము గలది ఉత్తమప్రాణాయామ కాలము. ఇది ఒక చిటిక మాత్రయనెడి క్రమమున ౩౬ మాత్రలు గల కాలము, మూఁడు చిటికెలు ఒక మాత్ర యని గ్రహించునప్పుడు అది ౧౦౮ మాత్రలు గల కాల మగును. బంధపూర్వకముగా ౧౨౫ విపలముల వఱకు ప్రాణాయామ మెప్పుడు స్థిరమగుచున్నదో, అప్పుడు ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము ౨౫ పలముల వఱకును ఎప్పుడు నిలుచునో, అప్పుడు ధారణ యగును. ఎప్పుడు ౬౦ గడియలవఱకు నిలుచునో, అప్పుడు ధ్యాన మగును. ఎప్పుడు ౧౨ దినములదాఁక నిలుచునో, అప్పుడు సమాధి యగును.

మఱియు రేచక పూరక కుంభక భేదములవలన మూఁడు విధములుగాను, మూఁడు అక్షరములుగాను నుండుటచేత, ప్రణవమే ప్రాణాయామ మనఁబడును. మనుస్మృతియందు:—"శ్లో. ప్రాణాయామై స్త్రిభిః పూత స్తత ఓంకార మర్హతి" మూఁడుప్రాణాయామములను (౨౪ మాత్ర లుచ్చరించుకాలము) ఉచ్చరించుటకు సాధ్యమగునేని, ఓంకారమును (ప్రణవము) ఉచ్చరించుటకు అర్హుఁడగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

(ప్ర ణ వ ధ్యా న ప ద్ధ తి.)

ప్రణవధ్యానము చేయవలసిన దెట్లనఁగా:—పద్మాసనస్థుఁడై నాసికాగ్రము నందు చంద్రబింబ ప్రకాశముతో వెలయు అకారమూర్తియైన గాయత్రి; రక్తాంగము గలదియును, హంసవాహినియును, దండమును చేతియందు గలదియును, బాలయు నై యున్నది. ఉకారమూర్తియైన సావిత్రి; శ్వేతాంగముగలదియును, గరుడవాహినియును, చక్రమును ధరించినదియును, యౌవనముగలదియు నై యున్నది. మకారమూర్తియైన సరస్వతి; నీలాంగము గలదియును, వృషభవాహినియును, శూలమును ధరించినదియును, వార్ధక్యముగలదియు నై యున్నది. అ, ఉ, మ, అను నీమూటికిని కారణము పరంజ్యోతి యగు ఏకాక్షరమైన ప్రణవమై యున్నది. అని ధ్యానింపవలయును. ఇడానాడిచేత బాహ్యవాయువును ౧౬ మాత్రలకాల ప్రమాణము పూరించి, అకారమును చింతించి, పూరించిన వాయువును ౬౪ మాత్రల కాలప్రమాణము కుంభించి, ఉకారమును ధ్యానించి; పూరించినదానిని పింగళానాడిచేత ౩౨ మాత్రల కాలప్రమాణము రేచించి, మకారమూర్తిని ధ్యానింపవలయును. ఇట్లు క్రమముగా అప్పుడప్పుడు పూరింపవలయును. అని శాండిల్యోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. బాహ్యవాయువును ఇడానాడిచేత ౧౨ మాత్రల కాలప్రమాణము పూరించి, పింగళానాడిచేత వాయువును ౩౨ మాత్రల కాలము చక్కఁగా రేచింపవలయును. ఇట్లు మాటిమాటికి చేయవలయు నని త్రిశిఖోపనిషత్తు, వాయుసంహిత, వాసిష్ఠము మొదలగువానియందు చెప్పఁబడి యున్నది.

ఇచ్చట పూరకమునకంటె రేచకమునకు మాత్రల లెక్కువగా చెప్పినకారణ మేమనగా:—రేచకమును చాల మెల్లగా చేయవలయునన గ్రహించుట కొఱ కని తెలియఁదగినది.

మతియు పూరకము ౧౨ ఓంకారములను, కుంభకము ౧౬ ఓంకారములను, రేచకము ౧౦ ఓంకారములను చేయవలయును. ఇట్లు చేయుట ప్రాణాయామ మని యోగచూడామణ్యుపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రులు క్రమముగా పూరక కుంభక రేచకములకు అధిదేవతలని ధ్యానబిందూపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. మున్ను చెప్పిన ప్రణవాదుల ఉచ్చారణముతోఁగూడ చేయునట్టి ప్రాణాయామము సగర్భమనియును, అదిలేక చేయు ప్రాణాయామము అగర్భమనియును చెప్పఁబడును. వ్యాహృతి ప్రణవములతో గాయత్రిని శిరస్సుతో ముమ్మాఱు లుచ్చరించుట గృహస్థునియొక్క ప్రాణాయామకాల ప్రమాణమగును. ఈ ప్రాణాయామము గృహస్థులకు పాపనివృత్తికొఱకును, యోగులకు యోగసిద్ధికొఱకును అగుచున్నది. అయినను గృహస్థుఁడును సంగవర్జితుఁడై ఏకాంతమునందుండి అభ్యసింపవలయును. ఆమీఁద వ్యవహారము నిమిత్తము జనసంగమున ప్రియము లవానివలె మెలఁగ వచ్చును. కర్మముచే కలిగినవి యెల్లను ఆయాకర్మముల ప్రకారమున్నవి. నిమిత్తమాత్రముగా వీనినిచేయుటవలన దోషమెంతయు లేదని నిశ్చయించి, మంచి వివేకములో ఈ యోగమును ఆశ్రయించువాఁ డగు నేని గృహస్థుఁడైనను సిద్ధినిబొందును సంశయము లేదు. ఎవఁడు పుణ్యపాపములనుండి విడివడినవాఁడుగను, దేహాభిమానమును విడిచినవాఁడుగను అగునో, ఆ గృహస్థుఁడు సదా గృహమున నుండియే ముక్తిని బొందును. ఎప్పుడును యోగముతోఁగూడిన యోగియైనవాఁడు, లోకసంగ్రహ (పరిపాలన) మైన తన కార్యమునందు పుణ్యపాపములను చేసినను, ఆ పుణ్యపాపములు వాని నంటవు. లభించిన దానియందు సంతోషము గలవాఁడుగను, కాలదేశవ్యవహారముల ననుసరించి మెలఁగువాఁడుగను, యోగసాధనమునం దిచ్ఛగలవాఁడుగను నుండవలయును. యోగక్రియతోఁగూడిన గృహస్థులకు ఈశ్వరవాచ్యమైన ప్రణవజపమువలన సిద్ధిగలుగును. కనుక గృహస్థుఁడు చక్కఁగా దీనిని అభ్యసింపవలయును. గృహస్థుఁడు పుత్త్రదారాదులతోఁ గూడినవాఁడై గృహమునందుండియే లోపల (అంతరంగమున) బంధములేనివాఁడై యోగమార్గమున నుండవలయును. ఇట్టి గృహస్థునకు యోగసిద్ధి తనంతటఁ గలుగును. ఆ సిద్ధినిచూచి వాఁడు ఆనందముగ నుండును. అని శివసంహితయందు చెప్పఁబడి యున్నది. కాఁబట్టి గృహస్థులకును తప్పక యోగసిద్ధి కలుగునని తెలియఁదగినది. సన్న్యాసులు ప్రణవమును 'ఓంహ' అని యుచ్చరింపవలయునని ఆరుణికోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ప్రాణాయామమును అభ్యసించువారికి చెమట గలుగు కాలమునం దాచరింపవలసిన దానిని, తద్విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము, తద్విశేషము.

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్
దృఢతా లఘుతా చైవ తేన గాత్రస్య జాయతే. ౧౩

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క శ్రమమువలనఁ గలిగిన చెమటచేత, శరీరమునందు (తైలాభ్యంగనమువలె) రుద్దవలయును. అందువలన (తోముటవలన) శరీరమునకు దృఢత్వమును, చులకనయును (జాడ్యములేమియును), కలుగుచున్నది.

అ. ఇఁక అభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను పాలు మొదలగు వానిని గ్రహించు నియమములను చెప్పుచున్నారు.

యోగియొక్క నిత్యభోజననిర్ధారణము.

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్
తతో౽భ్యాసే దృఢీభూతే నతాదృఙ్నియమగ్రహః. ౧౪

తా. అభ్యాసకాలమునందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువానితోఁగూడిన భోజనము శ్లాఘనీయమైనది. కావున, అభ్యాసము దృఢమైనకాలము నందును అట్టి నియమమును గైకొన వలయును.

వి. కేవలకుంభకము సిద్ధించినప్పుడు అభ్యాసము దృఢమగుచున్నది.

అ. సింహాదిమృగములను క్రమక్రమముగా వశ్యముచేయురీతిగా, ప్రాణమును మెల్లమెల్లగా వశ్యముచేయవలయునే గాని, శీఘ్రముగ చేయరాదనుచున్నారు.

ప్రాణాయామమందవేగఫలనిరూపణము.

శ్లో. యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవే ద్వశ్యః శనై శ్శనైః
తథైవ సేవితో వాయు రన్యథా హన్తి సాధకమ్. ౧౫

తా. సింగము ఏనుఁగు పులి మొదలగునవి యెట్లు మెల్లమెల్లగా వశ్యమగుచున్నవో, అట్లు అభ్యసింపఁబడు వాయువును (మెల్ల మెల్లగా) వశపడును. అట్లుగాక శీఘ్రముగ చేసినయెడల అది సింగము మొదలగువానివలె అభ్యాసిని చంపును.

అ. ప్రాణాయామముయొక్క యుక్తా౽యుక్త ఫలమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామయుక్తాయుక్తఫలము.

శ్లో. ప్రాణాయమాది యుక్తేన సర్వరోగ క్షయోభవేత్
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగ సముద్భవః. ౧౬

తా. యుక్తమైన ప్రాణాయామము వలన సకల రోగములును నశించును. అయుక్తమైన ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన సకల రోగములును గలుగును.

వి. ఆహారము మొదలగు యుక్తిపూర్వకమును, జాలంధరాదిబంధము లైన యుక్తితోడను, గూడినట్టిదియు నైన ప్రాణాయామము, యుక్త మనఁబడును.

అ. అయుక్త ప్రాణాయామమువలనఁ గలుగు రోగములను చెప్పుచున్నారు.

అయుక్తప్రాణాయామఫలము.

శ్లో. హిక్కా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కర్ణాక్షి వేదనాః
భవన్తి వివిధా రోగాః పవనస్య ప్రకోపతః. ౧౭

తా. ఎక్కిళ్లు, శ్వాసము, కాసము, తలనొప్పి, చెవినొప్పి, కన్నొప్పి అను నీ మొదలగు అనేకరోగములు వాయుప్రకోపమువలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. నానావిధరోగము లనుటచే జ్వరాది (సకల) రోగములును కలుగునని గ్రహింప వలయును.

అ. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన సకల రోగములను నివర్తించుటకు ఉపాయమును చెప్పుచున్నారు.

వా యు ప్ర కో ప ని వృ త్త్యు పా య ము.

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తంచ పూరయేత్
యుక్తం యుక్తంచ బధ్నీయా దేవం సిద్ధి మవాప్నుయాత్. ౧౮

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా విడువ వలయును. (అనగా రేచించునప్పుడు మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపకూడదు.) యుక్తము యుక్తముగా (అల్పమును అధికమునులేక) పూరింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా (జాలంధరబంధము మొదలగు వానితోఁ గూడినదిగా) కుంభింప వలయును. ఇట్లు అభ్యసించుటవలన హఠసిద్ధిని బొందును.

అ. రెండు శ్లోకములచేత యుక్తప్రాణాయామమును అభ్యసించుట వలనఁ గల్గు నాడీ శుద్ధిలక్షణమును, తత్ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.

యు క్త ప్రా ణా యా మ ప్ర యో జ న ము.

శ్లో. యదాతు నాడీ శుద్ధిస్స్యా త్తథా చిహ్నాని బాహ్యతః
కాయస్య కృశతా కాన్తి స్తదా జాయేత నిశ్చితమ్. ౧౯

తా. ఏకాలమునందు నాడులకు శుద్ధికలుగుచున్నదో, ఆకాలమునందు బాహ్యచిహ్నములు (లక్షణములు) కలుగుచున్నవి. దేహముయొక్క కృశత్వమును (చులకనయును) కాన్తియును నిశ్చయముగనే కలుగుచున్నవి.

వి. తథా (అట్లే) అనుటచేత ఆంతరచిహ్నములును గలుగుచున్నవి.

శ్లో. యథేష్ట ధారణం వాయో రనలస్య ప్రదీపనమ్
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్. ౨౦

తా. వాయువును పలుమాఱు (ఇష్టప్రకారము) కుంభకమునందు ధరించుటయును, జఠరాగ్నియొక్క దీపనమును, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితియును, రోగరహితమును, నాడీశోధనము వలనఁ గలుగుచున్నవి.

వి. వాయువుయొక్క రేచక పూరక కుంభకములవలన, సకల నాడులును శుద్ధియగు కాలమునందు, లోపల సర్వకాలమును అనేక విధములైన అనాహత మనెడి నాదము ప్రవర్తించును. అని యోగసారావళియందు చెప్పఁబడియున్నది.

అ. మేదస్సు (క్రొవ్వు) మొదలగునవి అధికరించి యుండునప్పుడు దానికి చేయవలసిన ఉపాయమును చెప్పుచున్నారు.

మేదాదినివారణోపాయము.

శ్లో. మేద శ్లేష్మాధికః పూర్వం షట్కర్మాణి సమాచరేత్
అన్యస్తు నాచరేత్తాని దోషాణాం సమభావతః. ౨౧

తా. మేదస్సు (క్రొవ్వు)ను, శ్లేష్మమును (కఫ్లె)ను, అధికముగాఁ గలవాఁడు, ముందుగనే (ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమునకు పూర్వమే), ఇఁక చెప్పఁబోవు షట్కర్మములను చక్కఁగా ఆచరింపవలయును. దోషములు (వాత, పిత్త, కఫములు) సమముగా నుండుటచేత, అట్టివాఁడు (మేధస్సును, శ్లేష్మమును అధికముగ లేనివాఁడు) వానిని (ఆషట్కర్మములను) ఆచరింపవలసినది లేదు.

అ. షట్కర్మములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.

షట్కర్మనామములు.

శ్లో. ధౌతి ర్వస్తి స్తథా నేతి స్త్రాటకం నౌలికం తథా
కపాలభాతి శ్చైతాని షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. ౨౨

తా. ధౌతి, వస్తి, నేతి, త్రాటకము, నౌలికము, కపాలభాతి అను నీయాఱును షట్కర్మము లనఁబడుచున్నవి.

అ. షట్కర్మములు రహస్యమనియును, దానికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.

షట్కర్మరహస్యకారణము.

శ్లో. కర్మషట్క మిదం గోప్యం ఘటశోధనకారకమ్
విచిత్ర గుణసన్ధాయి పూజ్యతే యోగిపుఙ్గవైః. ౨౩

తా. ఘటశోధనమును (శరీరశుద్ధిని) చేయునట్టి ధౌతి మొదలగు షట్కర్మములను రహస్యముగా నుంపఁ దగినవి. అందువలన విచిత్రగుణములను చేయఁదగిన ఈ షట్కర్మము యోగిశ్రేష్ఠులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

వి. రహస్యముగ నుంపనియెడల అందఱివలనను నీషట్కర్మము చేయఁబడునట్టి దగును. ఇది యోగులచేత పూజింపఁబడునట్టిదిగా నుండుటంబట్టి రహస్యముగ నుంపవలయునని భావము. ఇందువలన ప్రాణాయామము సిద్ధించుటచేతను, మేదస్సు శ్లేష్మము మొదలగువాని నాశము సంభవించుటచేతను, అట్లే "షట్కర్మయోగ మాప్నోతి పవనాభ్యాస తత్పరః." ప్రాణాయామాభ్యాసతత్పరుఁడు షట్కర్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియుండు పూర్వోత్తర గ్రంథమునను, ఇట్లే స్వారస్యముండుటచేతను, ఇవియే షట్కర్మముయొక్క ముఖ్యఫల మనుటను సూచింపఁబడెను.

అ. ఇఁక షట్కర్మములను, తత్ఫలములను క్రమముగా నుపదేశింప నెంచి, ధౌతి కర్మమును వక్కాణించుచున్నారు.

ధాతికర్మము.

శ్లో. చతురఙ్గుల విస్తారం హస్తపఞ్చ దశాయతమ్
గురూపదిష్ట మార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శనై ర్గ్రసేత్. ౨౪
పునః ప్రత్యాహరే చ్చైత దుదితం ధాతికర్మతత్

తా. నాలుగంగులముల వెడల్పును, పదునై దంగులముల నిడివియును గల (కొంచెము ఉష్ణమైనజలమున తడిపిన) తడిబట్టను గురువుచే నుపదేశింపఁబడిన ప్రకారముగ మెల్ల మెల్లగను కొంచెము కొంచెముగను మ్రింగుట ధాతికర్మ మనఁబడును.

వి. ధాతి కర్మకుఁ దగిన వస్త్రము నాలుగు లేక ఆఱంగులముల వెడల్పును, ఎనిమిది లేక పదునాలుమూరల నిడివియునుగా నుండవలయునని కొందఱును, ఇరువది లేక పదునేనుమూరల నిడివియును, నాలుగువ్రేళ్ల వెడల్పునుగా నుండవలయునని కొందఱును చెప్పెదరు. ఈ ధాతి క్రియకు మిక్కిలి సన్నని బట్టయే కావలయును. మొదటిదినము ఒకమూరయును, రెండవదినము రెండుమూరలును, మూఁడవదినము మూఁడు మూరలును, ఇట్లుగా దినదినము ఒక్కొక్కమూరవంతున అధికముగా మ్రింగవలయును. వస్త్రముకొనను ముందటిపండ్లచే కఱచుకొని నౌలికర్మముచేత కడుపునందుండు గుడ్డను చక్కఁగా జాడించి, మఱల మెల్లగా ధైర్యముతో బైటికి తీయవలయును. దీనిని ధాతికర్మ మని సిద్ధులు చెప్పుచున్నారు.

(ధాతికర్మభేదములు.)

ఈ ధాతికర్మము ౧ జలధాతి, ౨ సూత్రధాతి, 3 వస్త్రధాతి, ౪ పవనధాతి, అని నాలుగువిధములు.

(1) మిరియములను తిని కొంచెము ఉష్ణమైన ఒక చెంబునీళ్లను త్రాగి, మఱల యుక్తిచేత ఏనుఁగువలె ఆ త్రాగినజలమును బైటికి తీయుట జలధాతి.

(2) నూలిచేత పేనఁబడి పాదముమొదలు శిరస్సువఱకు పొడుగుగల దారమును నోటితో కడుపులోపలికి పోవునట్లుచేసి జాడించి బైటికితీయుట సూత్రధాతి.

(3) వస్త్రధాతి ఇదివఱకు చెప్పబడియుండు పైశ్లోక తాత్పర్యమునందును, తద్విశేషార్థము నందును గనందగును.

(4) రెండుకాళ్లతోఁ గూర్చుండి గొంతునుచాచి కొంచెముగ నోరుతెరచికొని, బైటనుండు గాలిని లోపల నింపి, మఱల ధైర్యముగా వెలిపుచ్చుట పవనధాతి. ఈ పవనధాతి క్రియను గోము ఖాసనమున నుండి చేయఁదగినది.

అ. ధాతికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.

ధాతికర్మఫలము.

శ్లో. కాస శ్వాస ప్లీహ కుష్ఠం కఫరోగాం శ్చ వింశతిః ౨౫
ధాతికర్మ ప్రభావేన ప్రయాన్త్యేవ న సంశయః

తా. కాసము, శ్వాసము, ప్లీహము (పక్కెరగుండెకాయ ఉబ్బుటవలనఁ గల్గురోగము), కుష్టువు, ఇరువది కఫరోగములు, అనునివి ధౌతికర్మప్రభావము వలన నివృత్తి యగుచున్నవి. దీనికి సంశయము లేదు.

అ. వస్తికర్మముయొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

వస్తికర్మము.

శ్లో. నాభిదఘ్నజలే పాయౌ న్యస్తనాళోత్కటాసనః.
ఆధారకుఞ్చనం కుర్యాత్ క్షాలనం వస్తికర్మ తత్ ౨౭

తా. బొడ్డువఱకు నీళ్లుగల (ఏఱు, నడబావి మొదలగు) చోట్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును (గొట్టమును) ప్రవేశింపఁజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి, జలమును లోపల ప్రవేశించునట్లుగా ఆధార (గుద)మును సంకుచితము చేయ (మూయ)వలయును. తర్వాత లోపలపోయిన నీటిని నాళికర్మముచేత జాడించి బైట విడువవలయును.

వి. పైన చెప్పినట్లు ఉత్కటాసనమున నుండిగాని, గోముఖాసనమున నుండిగాని, అపానద్వారముచేత జలమును కొంచెము కొంచెముగా మీఁదికి గ్రహింపవలయును. ఆ తర్వాత స్వస్తికాసనస్థుఁడై యుండి ఆ జలమును చక్కఁగా గ్రహించి, నాభికి మీఁద హృదయమువఱకు పోవునట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తికమునుండి పైకిపోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్తి స్వస్తికములవలన కడుపు సంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కఁగా వ్యాపించునట్లు చేయుటవలన (నాళికర్మమువలన) ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును, ప్రేగులయందును నుండు పక్వమైనవియును, పక్వము కానివియును, బిరుసైనవియును, మెత్తనైనవియును నగు మలములను జిలకొట్టి, మఱల వేగము లేక క్రమముగా బైట విడువవలయును. దీనివలన కడుపు చలవచేసిన వస్త్రమువలె పరిశుద్ధముగను దోషరహితముగను నగును. ఈ వస్తికర్మము జలవస్తి యనియు, వాయువస్తి యనియు, రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట జలవస్తి. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయుట వాయువస్తి. ఈ వస్తికర్మమునకు గోముఖాసనమే శ్రేష్ఠమయిన దని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

ఇచ్చట నాళము అనునది వెదురు కోవి. అయినను కొందఱు యోగులు చిన్నదియును, నునుపుగలిగినదియు నగు ఏనాళము నైనను గ్రహింపనగు ననెదరు. ఈ నాళము చిటికెనవ్రేలు దూరునంతటి ద్వారము గలదిగను, ఆఱంగుళముల నిడివిగలదిగను నుండవలయును. ఇట్టి నాళమును గుదమునందు నాలుగంగులములు పోవునట్లుచేసి, రెండంగులములు బైటనుండునట్లు చేయవలయును. మఱియు ధౌతికర్మము, వస్తికర్మము అను నీరెంటిని భోజనాత్పూర్వమే చేయవలయును. ఆ తర్వాత ఎంతమాత్రమును ఆలస్యములేక భోజనము చేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచే వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) అభ్యసించి, జలమందు నిలిచి కొని, గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింపఁ జేయకయే వస్తికర్మమును చేయుచున్నారు. అట్లు

చేయునప్పుడు జలమంతయు బైటికి రాదు. దీనివలన అనేకరోగములు కలుఁగును. ఇట్లు వస్తి కర్మము చేయవచ్చు నని ఏ యోగవేత్తయును చెప్పలేదు. స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు చెప్పిన చొప్పుననే, గుదమందు నాళమును ప్రయోగించి, వస్తికర్మమును చేయవలయును. ఇదియే సకల యోగులయొక్క సమ్మతము.

అ. వస్తికర్మప్రభావమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

వ స్తి క ర్మ ఫ ల ము.

శ్లో. గుల్మ ప్లీహోదరం చాపి వాతపిత్త కఫోద్భవాః. ౨౮
వస్తికర్మ ప్రభావేన క్షీయన్తే సకలామయాః

తా. గుల్మమును, ప్లీహమును, జలోదరమును, వాత పిత్త శ్లేష్మములచేఁ గలుగు సకల రోగములును, వస్తికర్మ మహిమవలన నివృత్తియగుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్విన్ద్రియాన్తః కరణప్రసాదం దద్యాచ్చ కాన్తిం దహనప్రదీప్తిమ్
అశేషదోషాపచయం నిహన్యా దభ్యస్యమానం జలవస్తికర్మ. ౨౯

తా. జలమునందుండి అనుష్ఠింపఁబడునట్టి వస్తికర్మమువలన రసము, చర్మము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్లము అను ధాతువులును, శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అను జ్ఞానేంద్రియములును, వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు, ఉపస్థము అను కర్మేంద్రియములును, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అను అంతఃకరణ చతుష్టయముయొక్క ప్రసాదమును, కాంతియును, జఠరాగ్ని వృద్ధియును బొందును. వాత పిత్త కఫము లనెడి సకల దోషములయొక్క వృద్ధిక్షయములును నశించును. (దోషములయొక్క సమత్వస్థితిరైన ఆరోగ్యమును కలుగఁజేయుచున్నదని భావము).

వి. పరితాపము, విక్షేపము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము, (ఇష్టము) మొదలగు రాజస తామస ధర్మములు నివృత్తియగును. సుఖము, ప్రకాశము, లాఘవము (బరువు లేమి) మొదలగు సాత్త్వికధర్మములు వృద్ధియగును. ఈ సాత్త్విక ధర్మవృద్ధి (ఆవిర్భావము) ప్రసాద మనఁబడును. క్షయ మనుట ఉపలక్షణముచే గ్రహింపఁబడినది.

అ. నేతికర్మ లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

నే తి క ర్మ ము.

శ్లో. సూత్రం వితస్తి సుస్నిగ్ధం నాసానాళే ప్రవేశయేత్
ముఖా న్నిర్గమయే చ్చైషా నేతి సిద్ధై ర్నిగద్యతే. ౩౦

తా. ఒక జేనెడు పొడుగుగలదియును, ముళ్ళు మొదలగునవి లేనిదియు, నగు సూత్రమును నాసికాద్వారమునందు ప్రవేశింపఁజేసి, నోటితో తీయవలయును. ఇది నేతికర్మమని సిద్ధులచే చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. ఇచ్చట జేనెడు అను ఉపలక్షణము అధికమునకును నగును. ఎలుకతోఁకవలె నుండు ఆఱుజేనల దారమును గైకొనవలయు నని హఠరత్నావళియందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఈ దారము తొమ్మిది, పది, లేక పదునైదు పురులుగా పేనఁబడి దృఢముగా నుండునట్లు చేసికొనవలయును. సూత్రముయొక్క కొనను ఒక నాసికా ద్వారమునందు పోనిచ్చి, వేఱొక నాసికాద్వారమును వ్రేలిచే నదిమి, పూరకము చేయవలయును. మఱల నోటితో రేచింపవలయును. అప్పుడప్పుడు ఇట్లు చేయుటవలన, నోటికి సూత్రముయొక్క కొనవచ్చును. ఆ సూత్రముయొక్క కొనను, నాసికవు బైటనుండు సూత్రముయొక్క కొనను, పట్టుకొని మెల్లగా చాలనము (కందలింప) చేయవలయును.

చకారము వలన ఒక నాసికాద్వారమునందు దారమును పోనిచ్చి, వేఱొక నాసికాద్వారముతో వెలిపుచ్చవలయు ననియు చెప్పఁబడెను. అనఁగా, ఒక నాసికాద్వారమునందు దారము కొనను పోనిచ్చి, వేఱొక నాసికాద్వారమును వ్రేలితో నదిమి పూరకముచేయ (లాఁగ) వలయును. తర్వాత, తక్కిన నాసికాద్వారముతో రేచింప (వెలిపుచ్చ) వలయును. అప్పుడప్పుడిట్లు చేయుటవలన, తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి సూత్రముయొక్క కొన బైటికి వచ్చుచున్నది. దానిని మునుపటివలె చాలనము చేయవలయును. ఇదియును పలుమాఱు చేయఁగా ఒకమాఱు సిద్ధించును.

అ. నేతికర్మముయొక్క విశేషమును వక్కాణించుచున్నారు.

## నే తి క ర్మ ఫ ల ము.

శ్లో. కపాలశోధినీ చైవ దివ్యదృష్టి ప్రదాయినీ
జత్రూర్ధ్వజాత రోగౌఘం నేతి రాశు నిహన్తి చ. 30

తా. నేతికర్మము కపాలశుద్ధిని చేయును. దివ్యమైన దృష్టిని యిచ్చును. భుజములకు మీఁదిభాగమునందు కలుగు వ్యాధులు శీఘ్రముగా నివృత్తియగును.

వి. మొదటి చకారము నాసికాద్వారములు శుద్ధియగు ననియును, రెండవ చకారము పాదపూరణార్థ మనియును గ్రహింపవలయును.

అ. త్రాటకకర్మ లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

## త్రా ట క క ర్మ ము.

శ్లో. నిరీక్షే న్నిశ్చలదృశా సూక్ష్మ లక్ష్యం సమాహితః
అశ్రుసంపాత పర్యన్త మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్. 31

తా. ఏకాగ్రచిత్తుఁడై నిశ్చలమైన దృష్టి (చూపు) చేత సూక్ష్మమైన లక్ష్యమును కన్నీరు స్రవించు (కారు) వఱకును, చూడవలయును. ఇది త్రాటక మని మత్స్యేంద్రాది ఆచార్యులచే చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. ప్రాతఃకాలమునందు లేచి, సుఖాసనస్థుఁడై యుండి, కన్నులను తెఱచికొని త్రాటకము నొకటిని మాత్రమే అభ్యసింప వలయును. మిగుల నిర్మల మైన ఆ లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుఁడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును నేత్రమును స్థిరత్వమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యవీక్షను చేసి, కొంచెము సేపు కనులుమూసి, తర్వాత తటాలున తెఱచి, ఎదురుగా నిర్మల మైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుఁడై సూర్యబింబము తోఁచువఱకును చూడవలయును. దీనివలన మిగుల నిర్మల మైన దృష్టి కలుగును. ఈ త్రాటకము నాసికయొక్క కొనయందు సిద్ధించునేని సాధకునకు ఒక క్షణకాలమున సకలవ్యాధులును నివృత్తి యగును. భ్రూమధ్యమందు నిల్పి సదా అభ్యసించు చుండిన యెడల ఖేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును కలుగును. దీనివలన శిరోకమలమం దుండు వాయువును హృదయమును యథారీతిగా చక్కఁబడును. త్రాటకము యొక్క దృఢాభ్యాసమువలన కూర్మవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, చాలనమువలన సమానవాయు ప్రాణవాయువులును జయింపఁబడుచున్నవి.

అ. త్రాటక కర్మముయొక్క ప్రభావమును జెప్పుచున్నారు.

త్రాటక కర్మ ఫలము.

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తన్ద్రాదీనాం కపాటకమ్
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథా హాటక పేటకమ్. 3౨

తా. త్రాటక కర్మము నేత్రరోగములను నివృత్తిచేయును. తంద్ర మొదలగు వ్యాధులను పోఁగొట్టును. బంగారము నుంచియుండు పెట్టెను దాఁచి యుంచునట్లుగా, ఈ త్రాటకమును ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంచవలయును.

వి. నిద్రకు ముందుగా వచ్చునట్టి సోమరితన మైన తామసవృత్తి తంద్ర అనఁబడును.

అ. నాలికర్మము యొక్క లక్షణమును బోధించు చున్నారు.

నాలికర్మము.

శ్లో. అమన్దావర్తవేగేన తున్దం సవ్యాఽపసవ్యతః
నతాంసో భ్రామయే దేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే. 33

తా. భుజములను వంచుకొని, కడుపును కుడిప్రక్కగాను ఎడమప్రక్కగాను నీటిసుడివలె అతివేగముగా చుట్టవలయును. ఇది సిద్ధులవలన నౌలికర్మ మని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. నాలికర్మము బాహ్య మనియును; ఆంతర మనియును, రెండు విధములు. బాహ్య నౌలి పైన చెప్పఁబడెను. ఆంతరనౌలి యనఁగా:—ఇడానాడిచేత వేగముగా చుట్టి, అట్లే పింగళానాడిచేతను చుట్టి, ఆ మీఁద ఆ రెంటిచేతను చుట్టవలయును. అని హఠరత్నావళియందు శ్రీనివాస యోగీంద్రులు ఈ ఆంతరనౌలి తనుచే చెప్పఁబడినదని చెప్పియున్నారు. నౌలికర్మమును స్వస్తికాసనమున నుండి చేయవలయును.

అ. నౌలికర్మముయొక్క ప్రయోజనమును ఉపదేశించుచున్నారు.

నౌ లి క ర్మ ఫ ల ము.

శ్లో. మన్దాగ్నిసన్దీపన పాచనాది సన్దాపికానన్దకరీ సదైవ
అశేషదోషామయశోషణీ చ హఠక్రియామౌలిరియం చ నౌలిః. ౩౪

తా. ఈ నౌలికర్మము అగ్నిమందమును పోఁగొట్టును (జఠరాగ్నిని చక్కఁగా వృద్ధిచేయును.) జీర్ణము మొదలగువానిని చేయును. సదా ఆనందము నొసంగును. (వాతాది) సకల రోగములు నశించును. (ధౌతి, వస్తి, అను నీరంటికిని ఈ కర్మము కావలసి యుండుటచేత) ఇది హఠక్రియలకు కిరీటమువలె శ్రేష్ఠమయి యున్నది.

వి. ఆదిశబ్దముచేత మలశుద్ధి మొదలగునవియును చేయు నని గ్రహింపఁ దగినది.

అ. కపాలభాతియొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

క పా ల భా తి.

శ్లో. భస్త్రావ ల్లోహకారస్య రేచ పూరౌ ససంభ్రమౌ
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోష విశోషిణీ. ౩౫

తా. కరమలవాని తిత్తివలె వేగముతోఁగూడిన రేచక పూరకములు చేయుట కపాలభాతి యనఁబడును. అది (౨౦) కఫదోషములను పోఁగొట్టును.

వి. "కఫరోగా శ్చ వింశతిః" కఫరోగములు ౨౦ అని నిదానమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

అ. షట్కర్మములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారము లైనవి యని చెప్పుచున్నారు.

ష ట్క ర్మ ప్ర యో జ న ము.

శ్లో. షట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్య కఫదోషమలాదికః
ప్రాణాయామం తతః కుర్యా దనాయాసేన సిద్ధ్యతి. ౩౬

తా. ధౌతి మొదలగు షట్కర్మముల వలన స్థూలస్థితియును, కఫదోషము మొదలగు మలములును, నివృత్తి యైనమీఁద; ప్రాణాయామము చేయవలయును. అందువలన (షట్కర్మపూర్వకమైన ప్రాణాయామము వలన) యోగము కష్టములేక సిద్ధించుచున్నది.

వి. ఆదిశబ్దముచేత పిత్తాదులు నివృత్తి యైనమీఁద, అని గ్రహింపఁ దగినది. షట్కర్మము చేయని యెడల, ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమము గలుగునని తెలియవలయును.

[శ్రీ స్వాత్మారామయోగీంద్రులు కొన్ని కర్మములను చెప్పలేదు. వానిని, హఠరత్నావళియందుండి అభ్యాసకుల సాధనము కొఱ కిచ్చుట చెప్పఁబడుచున్నది.]

(చ క్రి క ర్మ ము.)

రెండుచేతుల నడిమివ్రేళ్లయందలి గోళ్లను తీసివైచి, ఆగసె నూనెలో నైనను, నేతిలో నైనను ముంచి, గుదద్వారమునకు లోపల పోవునట్లు చేసి, మెల్లగా వాయువును హృదయమువఱకును

లాగి, గుదము వెడలుపగునట్లు మూఁడు నాలుగుమాఱులు చక్కఁగా చుట్ట (తిరుగునట్లుగా చేయ)వలయును. ఇట్లు అజీర్ణాదిదోషములు నివృత్తి యగునంతదాఁక చేయవలయును. ఇది చక్రికర్మ మనఁబడును.

(చక్రికర్మఫలము.)

ఈ చక్రికర్మము వలన ప్రేగులయందు నిలిచియుండు కంపుసల దుర్మలములు వెలి యగును. మూలచక్రము విస్తార మగును. శూల, గుల్మము మొదలగు రోగములు నాశ మగును దీపనముకలుగును. దీనికి సంశయములేదు.

(కిలికర్మము.)

చూపుడుఁవ్రేలితోను నడిమివ్రేలితోను చిఱునాలుకను (కొండనాలుకను) పట్టి అప్పుడప్పుడు అదుముట కిలికర్మము.

(కిలికర్మఫలము.)

ఈ కిలికర్మమువలన సంధులయం దంటియుండు కఫదోషములు నివృత్తియగును. వజ్రోలి, శంఖప్రక్షాళనము మొదలగునవియును, ఈ క్రియతోఁ జేరిన వని చెప్పెదరు.

(వజ్రోలి.)

లింగద్వారముచేత జలము మొదలగువానిని లోపల గ్రహించి విడుచుట వజ్రోలి యనఁబడును. (తృతీయోపదేశమునందు గనందగును.)

(శఙ్ఖప్రక్షాళనము.)

నోటితో జలమును త్రాగి, మూలద్వారముతో (గుదముతో) వెలిపుచ్చుట శంఖప్రక్షాళన మనఁబడును. మఱికొందఱు నాసికాద్వారమువలన జలమును గ్రహించి, నోటితో వెలిపుచ్చుట శంఖప్రక్షాళన మని చెప్పెదరు. ఇంకను గొందఱు ముక్కుయొక్క ఒకద్వారముతో జలమునుపీల్చి, వేఱొకద్వారముతో విడుచుట శంఖప్రక్షాళన మని చెప్పెదరు.

(శఙ్ఖప్రక్షాళనఫలము.)

ఈ శంఖప్రక్షాళనమువలన కఫ పిత్తములు నశించును.

వి. ఈ కర్మములయందు ధాతి మొదలగు షట్కర్మములును, లేక అష్టకర్మములును, యోగమునకు పూర్వమున ప్రయోజన మొసంగునవిగా నున్నవి. వీర్యస్థానమును శోధించు నిమిత్తము వజ్రోలియును; సమాధికాలమునందు విశేషించియుండు మలమును నివృత్తి చేసికొని చాలాకాలము వఱకు సమాధియందు స్థిరముగా నుండునిమిత్తము శంఖప్రక్షాళనమును; కుంభకవృద్ధినిమిత్తము కపాలభాతియును కావలయును.

అ. మతభేదము చేత షట్కర్మమువలన ప్రయోజనము లేదనుటను చెప్పుచున్నారు.

షట్కర్మలాభాలాభవిచారము.

శ్లో. ప్రాణాయామైరేవ సర్వే ప్రశుష్యన్తి మలా ఇతి
ఆచార్యాణాం తు కేషాంచి దన్యత్కర్మ న సమ్మతమ్. 38

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములను నివృత్తించుచున్న వనెడు హేతువుచేత, (యాజ్ఞవల్క్యాదు) ఆచార్యులు కొందఱకు, (ప్రాణాయామమునకు) అన్యమైన షట్కర్మములు సమ్మతము లేదు.

వి. "ఆచినోతి చ శాస్త్రార్థ మాచారే స్థాపయత్యపి, స్వయ మాచరతే యస్మా దాచార్య స్తేన కథ్యతే." శాస్త్రార్థములను ప్రకటనముచేసి, లోకులను శాస్త్రమునందు చెప్పిన ఆచారమునం దుండునట్లు కావించి, తాను ను ఆప్రకారమే నడచుకొనుటవలన ఆచార్యు లనఁబడుచున్నారు అని వాయుపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. షట్కర్మలక్షణమును వచించి, యిపుడు గజకరణిని చెప్పుచున్నారు.

గ జ క ర ణి.

శ్లో. ఉదరగతపదార్థ ముద్వమన్తి పవన మపాన ముదీర్య కణ్ఠనాళే
క్రమపరిచయవశ్య నాడిచక్రా గజకరణీతి నిగద్యతే హఠజ్ఞైః. ౩౮

తా. యోగులు అపానవాయువును కంఠనాళమునందు లేపి, భుజించిన అన్నమును పానము చేసిన జలమును, వాంతి చేయుచున్నారు. క్రమముగా అభ్యసించుటవలన నాడీచక్రములు స్వాధీన మగును. ఈ క్రియ హఠయోగము తెలిసినవారిచే గజకరణి యని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. "క్రమపరిచయవశ్య నాడిమార్గః" అని కొందఱు పఠించెదరు. ఈ పాఠముయొక్క తాత్పర్యము:—"క్రమముగా అభ్యసించుటవలన దేనియందు శంఖినీనాడియొక్క మార్గము కంఠము వఱకును వశమగుచున్నదో అట్టి ఈ క్రియ" అని తెలియఁదగినది.

క్రమముగా అభ్యసించుట యనఁగా:—ముందు ఉత్కటాసనమున సమశరీరములో నుండి, నౌలికర్మచేత అగ్నిని ప్రజ్వలింపఁ జేసి, కంఠమును అపానమును లేపునట్టి మార్గము చేసి, మున్ను గ్రహించిన (లోపలికిఁగొన్న) అన్నపానములను వాంతి చేయవలయును. అనఁగా, ఉత్కటాసనస్థుఁడై యుండి చేతులనుమాసి మోఁకాళ్లమీఁద చక్కఁగా నుంచి, అవల వాయువును మీఁదికి లాగి, వేగముగా గ్రహించిన అన్నపానములను కక్కవలయును. ఒకసమయము లోనికిఁగొన్న అన్నపానములు రానియెడల, అప్పుడు వంగిన కటిప్రదేశమును లేపి అనఁగా సాధారణముగా వంగి, మోఁకాళ్లను రెండు ముంజేతులతో పట్టుకొని, మునుపటివలె వాంతి చేయవలయును. ఇదే గజకరణి అభ్యసించు క్రమ మని తెలియఁదగినది.

అ. సర్వోత్తములచే అభ్యసింపఁ బడినదియును, విశేష ప్రయోజనముగలదియు నగు ప్రాణాయామమును అవశ్యముగా అభ్యసింపవలయు నని నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రా ణా యా మా భ్యా సా ఽ వ శ్య క ము.

శ్లో. బ్రహ్మాదయోఽపి త్రిదశాః పవనాఽభ్యాస తత్పరాః
అభూవ న్న న్తకభయా త్తస్మాత్ప వన మభ్యసేత్. ౩౯

తా. బ్రహ్మాదిదేవతలును, యమునిభయమువలన రేచక పూరక కుంభక భేదమనెడి భిన్న ప్రాణాయామానుష్ఠానమునందు తత్పరులైయుండిరి. కనుక, ప్రాణాయామమును అభ్యసింప వలయును.

వి. బ్రహ్మాదులును అభ్యసించినారనుటవలన, సకలమైనవారును అభ్యసింపవలయునని సిద్ధించు చున్నది. స్వల్పకాలభయమువలన బ్రహ్మదేవుడు ప్రాణాయామమును అభ్యసించి నాఁడనియును, కాఁబట్టి యోగులును మునులును ప్రాణాయామము చేయవలయుననియును, యోగచూడామణ్యుపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. నానావిధయోగములు ప్రాణాయామము వలన సిద్ధించుచున్నదనియును, ప్రాణాయామము లేని సకల యోగములును నిష్ఫలమనియును, రాజసిద్ధాన్త రాజయోగమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరు ద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్
యావద్దృష్టి ర్భ్రువోర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః. ౪౦

తా. ఎంతకాలమువఱకు ప్రాణవాయువు శరీరమునందు కట్టుపడి (శ్వాస ఉచ్ఛ్వాసక్రియలు లేనిదై) యున్నదో, ఎంతకాలము అంతఃకరణము వ్యాకులములేక (ఏకాగ్రముగా) నుండునో, ఎంతదాఁక భ్రూమధ్యమునందు దృష్టి (అంతఃకరణవృద్ధి) యున్నదో, అంత కాలమువఱకును యమునివలని భయమేది? అనఁగా ఒకప్పుడును లేదు.

వి. "ఖాద్యతే నచ కాలేన బాధ్యతేనచ కర్మణా, సాధ్యతేన సకేనాపి యోగీయుక్తః సమాధినా." సమాధితోఁగూడిన యోగి యైనవాఁడు కాలునిచే మ్రింగఁ బడఁడు. కర్మముచే బాధింపఁ బడఁడు. దేనిచేతను సాధింపఁబడఁడు. అని చెప్పఁబడును. ఇందువలన స్వాధీనము కలవాఁ డగుచున్నాఁడని భావము. ఇచ్చట దృష్టి యనుశబ్దము జ్ఞానసామాన్యము.

శ్లో. విధివ త్ప్రాణసంయామైః నాడీచక్రే విశోధితే
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖా ద్విశతి మారుతః. ౪౧

తా. ఆసనము, జాలంధరబంధము మొదలగు విధితోఁగూడిన ప్రాణాయామమువలన, నాడీ సమూహములు నిర్మలములైనయెడల, వాయువు ఇడాపింగళలకు మధ్యమందుండు సుషుమ్నా నాడీ ముఖమును (మార్గమును) తెఱచికొని అనాయాసముగా సుషుమ్నలో ప్రవేశించును.

శ్లో. మారుతో మధ్యసంచారే మనః స్థైర్యం ప్రజాయతే
యోమనః సుస్థిరీభావః సైవాఽవస్థా మనోన్మనీ. ౪౨

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామధ్యమందు శిరసు పర్యంతము చక్కఁగా ప్రవేశించు నేని, అప్పుడు మనోస్థిరత్వము (ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము) కలుగుచున్నది. మనస్సు యొక్క స్థిరత్వ మెద్దియో, అదియే మనోన్మని అవస్థ యనఁబడును.

వి. మనోన్మని అను శబ్దము ఉన్మనియొక్క పర్యాయ నామము. ఈ విషయమును చతుర్థోపదేశము 4 వ శ్లోకమునందు చెప్పఁబడును.

అ. విచిత్రమైన కుంభకములయందు ప్రవృత్తిని కలుగఁజేయుటకొఱకు, వానియొక్క ముఖ్య ఫలమును, అవాన్తరఫలమును చెప్పుచున్నారు.

కు మ్భ క ప్ర యో జ న ము.

శ్లో. తత్సిద్ధయే విధానజ్ఞా శ్చిత్రాన్ కుర్వన్తి కుమ్భకాన్
విచిత్రకుమ్భకాఽభ్యాసాత్ విచిత్రాం సిద్ధిమాప్నుయాత్. ౪౩

తా. కుంభకానుష్ఠానముయొక్క లక్షణములను దెలిసినవారు, ఆ ఉన్మన్యవస్థ సిద్ధించు నిమిత్తము, సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధ కుంభకములను చేయుచున్నారు. విచిత్ర (నానావిధ) కుంభకములయొక్క అభ్యాసమువలన విచిత్ర (అణిమాది నానావిధ విలక్షణమైన, లేక జన్మము, ఓషధి, తపము, మంత్రము అను నిట్టివి యైన, సిద్ధిని బొందుచున్నాఁడు.

వి. "జన్మౌషధి తపో మన్త్రై ర్యావతీ రిహ సిద్ధయః, యోగేనాప్నోతి తాః సర్వాః నాపై ర్యోగ గతిం వ్రజేత్." జన్మము, ఔషధము, తపము, మంత్రము అను వానిచే నిచ్చోట ఏయే సిద్ధులు కలుగుచున్నవో, అవి యన్నియును యోగముచేతఁ బొందుచున్నాఁడు. యోగ గతిని (యోగముకలనఁ బొందఁదగుదానిని) తక్కిన వానిచేఁ బొందఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగువానియొక్క పరంపరగాఁ బొందుచున్నాఁడని భావము.

అ. అష్టకుంభకములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.

అ ష్ట కు మ్భ క నా మ ము లు.

శ్లో. సూర్యభేదన ముజ్జాయీ సీత్కారీ శీతలీ తథా
భస్త్రికా భ్రామరీ మూర్ఛా ప్లావినీ త్యష్ట కుమ్భకాః. ౪౪

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావిని అని కుంభకము లెనిమిది విధములు.

వి. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, శీతలి, భస్త్రిక అను నాలుగు కుంభకములు యోగకుండల్యుపనిషత్తునందును, యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది. ఉజ్జాయి, శీతలి, శీత్కారి అను మూఁడు కుంభకములు శాండిల్యోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది. హఠ రత్నావళి యందు మాత్రము పైన చెప్పిన సూర్యభేదనము మొదలు అష్టకుంభకములుగాక,

భుజగీకరణ మనెడి తొమ్మిదవ కుంభకము నొకటి చెప్పఁబడి యున్నది. ఎట్లన,—కంఠముచేత వాయువును పూరించి, కంఠనాళముచేత నే వాయువును రేచించుట భుజగీకరణ మనంబడును.

అ. హఠసిద్ధి యందు అన్యసిద్ధ మైన శ్రేష్ఠమగు సకల కుంభకముల యొక్క సాధారణ యుక్తిని మూఁడు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

కు మ్భ క యు క్తి.

శ్లో. పూరకాన్తేతు కర్తవ్యో బన్ధోజాలన్ధరాభిధః
కుమ్భకాన్తే రేచకాదౌ కర్తవ్య స్తూడ్డియానకః. ౪౫

తా. (కంఠమును సంకుచితముచేసి గడ్డమును హృదయమునందు స్థాపించుట యనెడి) జాలంధర బంధమును పూరకముచేసినతోడనే ఆలస్యములేక చేయవలయును. ఉడ్యాన బంధమును అంతమునందు (అనఁగా కొంచెము కుంభక ముండఁనప్పుడు) రేచకముయొక్క ఆదియందు (రేచించు టకుముందు) చేయవలయును.

వి. తు, శబ్దమువలన కుంభకముయొక్క ఆదియందు జాలంధరబంధము చేయవలయునని గ్రహింప వలయును. ప్రయత్న విశేషమువలన నాభిప్రదేశమును వెనుకప్రక్కగా లాఁగుట ఉడ్యాన బంధ మనఁబడును.

శ్లో. అధస్తా త్కుఞ్చనేనాశు కణ్ఠ సఙ్కోచనే కృతే
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యా త్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః. ౪౬

తా. కంఠమును సంకుచితము (జాలంధరబంధము) చేయుట వలనను, వేగముగా ఆధార మును సంకుచితము (మూలబంధము) చేయుట వలనను, నాభిప్రదేశమును వెనుక ప్రక్కగా లాఁ గుట (ఉడ్యాణబంధము) వలనను, (ఈ మూఁడు బంధములను చేయుట వలన) ప్రాణవాయువు బ్రహ్మనాడి యనెడి సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

వి. గురుముఖముగా జిహ్వాబంధము చక్కఁగాఁ దెలియఁబడు నేని, జిహ్వాబంధ పూర్వక మైన జాలంధర బంధముచేత నే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అట్లు కానిచో, వాయుప్రకోపము వలన కలుగఁదగిన ధాతుక్షయము, శరీరకృశత్వము, ముఖప్రసన్నత్వము మొదలగు సకల లక్ష ణములును కలుగుచున్నవి. మూలబంధ ఉడ్యాణబంధములు రెండును ఉపయోగము కలవి కావు. అవి రెండును, జిహ్వాబంధపూర్వక మైన జాలంధరబంధముచేత నే వేఱువిధముగా సిద్ధించుటవలన జిహ్వాబంధమును తెలిసికొనక పోయినయెడల, ఆధారమును లాఁగుటయని చెప్పినచొప్పున ప్రాణా యామము చేయవలయును. ఈ బంధత్రయములను గురుముఖముగ నే తెలియఁ దగినవి. మూలబం ధము చక్కఁగా తెలియని యెడల అది అనేక రోగములను కలుగఁజేయును. ధాతుక్షయము, మూత్రబంధము, అగ్నిమందము, నాదమందము, మలబంధము (మేఁకపెంటికలవలె మలము బైలు వెడలుట) అను నివి కలుగు నేని; మూలబంధము చక్కఁగా అభ్యసింపఁబడలే దని తెలియవల యును. మీఁదఁ జెప్పిన ధాతుక్షయాది రోగములు కలుగని యెడల మూలబంధము చక్కఁగా అభ్యసింపఁబడె నని తెలియఁ దగినది.

శ్లో. అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రాణం కణ్ఠా దధోనయేత్
యోగీ జరా విము క్త స్సన్ షోడశాబ్దవయో భవేత్. ౪౭

తా. అపానవాయువును మీఁదికి లేపి, ఆధారమును గ్రహించుట (ఆకర్షించుట = లాఁగుట) చేత, ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందిభాగమునం దేయోగి కొనిపోవుచున్నాఁడో, ఆ యోగి (యోగాభ్యాసి) ముసలితనమునందుండి విడువఁబడినవాఁడై పదునాఱేండ్ల వయస్సు గలవాఁ డగును.

వి. "పూరకాన్తే తు కర్తవ్యః" అను వానివలన (౪౫ వ శ్లోకము మొదలుకొని చెప్పఁబడిన శ్లోకముల వలన) ఒక్క అర్థమే నిశ్చయింపఁ బడుచున్నది. అనినను; "పూరకాన్తేతు కర్తవ్యః" అనుట వలన (౪౫ వ శ్లోకము వలన) బంధములయొక్క కాలమును, "అధస్తాత్కుఞ్చనేన" అనుట వలన (౪౬ వ శ్లోకము వలన) బంధముల యొక్క స్వరూపమును, "అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య" అనుట వలన (౪౭ వ శ్లోకము వలన) బంధముల యొక్క బలమును చెప్పఁబడియెను. జాలంధరబంధమును మూలబంధమును చేయుటవలన, నాభిని అధో (వెనుక) భాగమునందు లాఁగవలయు ననెడి ఉడ్యానబంధము కలుగుచున్నది. కాఁబట్టి ఈ శ్లోకమునందు ఉడ్యాణబంధము చెప్పఁబడలేదు. మూలబంధ జాలంధరబంధములను చేయుటవలన ఉడ్యానబంధము తనంతట కలుగుచున్న దని భగవద్గీత ఆఱవయధ్యాయ వ్యాఖ్యానమునందు జ్ఞానేశ్వరులవారు చెప్పియున్నారు.

అ. ఉద్దేశాను క్రమముగా (ఉద్దేశము = నామము మాత్రము చెప్పుట) కుంభకములను చెప్పుట కుద్యమించి, వానియందు ప్రథమమున చెప్పఁబడిన సూర్యభేదనమును, రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

సూ ర్య భే ద న ము.

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్వాచై వాసనం తతః
దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిస్థం పవనం శనైః. ౪౮

తా. ["శుచౌదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః, నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్." స్వభావముగా నైనను, సంస్కారముచే నైనను, పరిశుద్ధ మైన స్థలమునందు, కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, అనఁబడువానిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకదానిని యుంచి, మిగుల పొడుగును మిగుల పొట్టియును లేనిచోట, తనకు సుఖమైన స్థిరాసనమును స్థాపించి, అని చెప్పఁబడిన ప్రకారము, ఏకాంతమునందు, "సుఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రీవః శిరశ్శరీరః" సుఖాసనమున నుండువాఁడై, శుచియై, సమమైన కంఠమును శిరస్సును శరీరమును గలవాఁడై, అని చెప్పఁబడిన శ్రుతిప్రకారముగా కుశము, జింకతోలు, వస్త్రము, వీనిని క్రమముగా నొకదానిమీఁద నొకటిని యుంచినట్టి] సుఖమునొసంగు ఆసనమునందుండి (స్వస్తికము, వీరము, సిద్ధము, పద్మము మొదలగు వానిలో దేనియం దైనను, లేక ముఖ్యమైన సిద్ధాసనమున నుండియైనను) కుడి (పింగళా) నాడిచేత దేహమునకు వెలుపలనుండు వాయువును మెల్లమెల్లగా లాఁగి (పూరించి), [అని క్రింది (౪౯ వ) శ్లోకముతో నన్వయము].

శ్లో. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుమ్భయేత్
తతశ్శనైస్సవ్యనాడ్యా రేచయేత్పవనం శనైః. ౪౯

తా. శిరస్సు మొదలు (కాలి) గోళ్లవఱకును వాయువుయొక్క నిరోధము కలుగునట్లు కుంభింప వలయును. ఆ తర్వాత, మెల్లమెల్లగా ఎడమనాడి (ఇడానాడి) చేత రేచింప వలయును.

వి. "హఠాన్నిరుద్ధః ప్రాణోఽయం రోమకూపేషు నిస్సరేత్, దేహం విదారయత్యేవ కుష్ఠాది జనయత్యపి. తతః ప్రత్యాపి తవ్యోఽసౌ క్రమేణారణ్య హస్తివత్, వన్యోగజో గజారిర్వా క్రమేణ మృదుతామియాత్. కరోతిశాస్త్రు నిర్దేశాన్ న చ తం పరిలఙ్ఘయేత్, తథా ప్రాణో హృదిస్థోఽయం యోగినాం క్రమయోగతః, గృహీతస్సేవ్యమానస్తు విస్రమ్భ ముపగచ్ఛతి." హఠముచేత నిరోధింపఁబడిన ఈ ప్రాణము రోమద్వారములయందు వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపఁజేసి కుష్ఠరోగము మొదలగువానిని కలుగఁజేయును. అందువలన, దీనిని అడవి యేనుఁగువలె క్రమముగా మచ్చిక పఱచవలయును. అడవియేనుఁగు, సింగము మొదలగునవి క్రమముగా స్వాధీనమగును. కాఁబట్టియే అవి నడపువాని మాటప్రకారము నడుచుకొనుచున్నవి. వానిమాటను దాఁటుటలేదు. ఆ ప్రకారముగానే యోగుల హృదయమునందుండు ఈ ప్రాణము క్రమయోగమువలన గ్రహించి అభ్యసింపఁబడినదై విశ్రాంతిని బొందుచున్నది. అను వాక్యమునకు విరుద్ధమగుటవలన, ప్రయత్నముచేత కుంభకము చేయవలయు నని యెచ్చట చెప్పఁబడి యున్నదనఁగా, 'హఠమువలన నిరోధింపంబడిన ఈ ప్రాణము' అనెడి వాక్యము, బలముగను శీఘ్రముగను ప్రాణజయమును చేయుదు ననెడి బుద్ధితో ఆరంభించునట్టి అధికాభ్యాసమునందు, ఆసక్తి గలవానిని సంబంధించినదిగా నుండుటచేతను, అడవియేనుఁగువలె అను దృష్టాంత శ్రేష్ఠముచేతను అట్లు కానేరదు. ఇందువలననే సూర్యచంద్రులయొక్క అభ్యాసముచేత పూరించి, శక్తికిఁదగినట్లు నిరోధింపవలయు ననియును, నిరోధముచేతనే అనియును, చెప్పఁబడి యుండుట క్రమముగా నున్నది. కావున కుంభకము మిగుల ప్రయత్న పూర్వకముగా చేయవలయును. ఎంతకెంత కుంభకము విశేషప్రయత్నముతో చేయఁబడుచున్నదో, అంతకంత దానియందు గుణాధిక్యము కలుగుచున్నది. దీనియందు యోగులయొక్క అనుభవమును ప్రమాణమగును. పూరకమును వేగముగా చేసినను దోషములేదు. మెల్లగను చేయవచ్చును. రేచకమును వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును, కనుక మెల్లమెల్లగనే చేయవలయును.

మెల్లమెల్లగా అని ద్విరుక్తిగాఁ జెప్పుటవలన, మెల్లగనే రేచింపవలయు నని యభిప్రాయము. "విస్మయే చ విషాదే చ దైన్యే చైవాఽవధారణే, తథా ప్రసాదనే హర్షే వాక్యమేకం ద్విరుచ్యతే." ఆశ్చర్యమునందును, వ్యసనమునందును, తక్కువయందును, అభయమునందును, సంతోషమునందును, ఒకవాక్యము రెట్టించి చెప్పఁబడు నని చెప్పఁబడియున్నది.

అ. సూర్యభేదనముయొక్క ప్రయోజనమును జెప్పుచున్నారు.

సూ ర్య భే ద న గు ణ ము.

శ్లో. కపాలశోధనం వాత దోషఘ్నం క్రిమిదోష హృత్
పునః పున రిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమమ్. ౫౦

తా. కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, (ఎనుబది విధము లైన) వాతదోషములను నివృత్తింపించునదియును, కడుపునందుగల్గు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియు నగు ఈ ఉత్తమమైన సూర్యభేదనమును మాటిమాటికిఁ జేయఁదగినది.

(యో గా భ్యా స క్ర మ ము).

ఫి. "యోగాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం యోగసిద్ధయే, ఉషఃకాలే సముత్థాయ ప్రాతఃకాలేఽథవా బుధః. ౧. గురుం సమస్కృత్య శిరసి హృదయే స్వేష్టదేవతామ్, శౌచం కృత్వా దన్తశుద్ధిం విదధ్యా ద్భస్మధారణమ్. ౨. శుచాదేశే మఠే రమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం మృదు, తత్రోపవిశ్య సంస్మృత్య మనసా గురు మీశ్వరమ్. ౩. దేశకాలౌ చ సంకీర్త్య సంకల్ప్య విధిపూర్వకమ్, "సమాధి తత్ఫలసిద్ధ్యర్థ మాసన పూర్వకాన్ ప్రాణాయామాదీన్ కరిష్యే" అనన్తం ప్రణమే ద్దేవం నాగేశం పీఠసిద్ధయే. ౪. "మణిభ్రాజ త్ఫణాసహస్ర విధృత విశ్వమ్భరామణ్డలాయా నన్తాయ నాగరాజాయ నమః" తతోఽభ్యసే దాసనాని శ్రమజాతే శవాసనమ్, అన్తే సమభ్యసే త్తత్తు శ్రమాఽభావేతు నాఽభ్యసేత్. ౫. కరణీం విపరీతాఖ్యాం కుమ్భకాత్పూర్వ మభ్యసేత్, జాలన్ధర ప్రసాదార్థం కుమ్భకా త్పూర్వయోగతః. ౬. విధాయాచమనం కృత్వా కర్మాంగం ప్రాణసంయమమ్, యోగీన్ద్రా దీన్నమస్కృత్య కౌర్మాచ్చ శివవాక్యతః. ౭. సమస్కృత్యాఽథ యోగీన్ద్రాన్ సశిష్యాం శ్చ వినాయకమ్, గురుం చైవాఽథ మాం యోగీ యుంజీత సుసమాహితః. ౮. బద్ధ్వాఽభ్యాసే సిద్ధపీఠం కుమ్భకా బన్ధపూర్వకమ్, ప్రథమే దశక ర్తవ్యాః పఞ్చ వృద్ధ్యా దినేదినే. ౯. కార్యా అశీతిపర్యన్తం కుమ్భకాః సుసమాహితైః, యోగీన్ద్రైః ప్రథమం కుర్యా దభ్యాసం చన్ద్రసూర్యయోః. ౧౦. అనులోమ ప్రతిలోమాఖ్య మేతం ప్రాహు ర్మనీషిణః, సూర్యభేదన మభ్యస్య బన్ధపూర్వక మేకధీః. ౧౧. ఉజ్జాయినం తతః కుర్యా త్సీత్కారిం శీతలిం తతః, భస్త్రికాం చ సమభ్యస్య కుర్యా దన్యాన్నవాపరాన్. ౧౨. ముద్రాః సమభ్యసే ద్బుధ్వా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్, తతః పద్మాసనంబద్ధ్వా కుర్యా న్నాదాను చిన్తనమ్. ౧౩. అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణ మాదృతః, అభ్యాసా దుత్థితస్నానం కుర్యా దుష్ణేన వారిణా. ౧౪. స్నాత్వా సమాపయే న్నిత్యం కర్మసంక్షేపత స్సుధీః, మధ్యాహ్నేఽపి తథాఽభ్యస్య కిఞ్చి ద్విశ్రమ్య భోజనమ్. ౧౫. కుర్వీత యోగినా పథ్య మపథ్యం న కదాచన, ఏలాం వాఽపి లవంగం వా భోజనాన్తే చ భక్షయేత్. ౧౬. కేచిత్కర్పూర మిచ్ఛన్తి తామ్బూలం శోభనం తథా, చూర్ణేన రహితం శస్తం పవనాఽభ్యాస యోగినా. ౧౭. ఇతి చిన్తామణే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజతేనహి, కేచిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః శీతోష్ణ హేతునా. ౧౮. భోజనాఽనన్తరం కుర్యా న్మోక్షశాస్త్రాఽవ లోకనమ్, పురాణ

శ్రవణం వాఽపి నామసంకీర్తనం విభోః. ౧౯. సాయం సన్ధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవ దభ్యసేత్, యదా త్రిఘటికా శేషో దివసోఽభ్యాస మాచరేత్. ౨౦. అభ్యాసాఽనన్తరం కార్యా సాయంసన్ధ్యా సదా బుధైః, అర్ధరాత్రే హఠాభ్యాసం విదధ్యా త్పూర్వవ ద్యమీ. ౨౧. విపరీతాం తు కరణీం సాయంకాలార్ధ రాత్రయోః, నాభ్యసే ద్భోజనా దూర్ధ్వం యతః సాన ప్రశస్యతే. ౨౨.

యోగులకు యోగము సిద్ధించుకొఱకు యోగాభ్యాస క్రమమును చెప్పుచున్నాఁడను:— వివేకి యైనవాఁడు ఉషఃకాలమునందు (అరుణోదయమునకు ముందు) గాని, లేక ప్రాతః (అరుణోదయ) కాలమునందు గాని లేచి, (౧) ఇష్టదేవతయైన గురువును హృదయమున ధ్యానించి నమస్కరించి, శౌచమును దంతశుద్ధియును చేసికొని, విభూతిధారణము చేయవలయును. (౨) శుద్ధమైన ప్రదేశమున మనోహరమైన మఠమునందు మృదువైన [కొందఱు బూరుగుదూది మొదలగువానితోఁ జేయఁబడిన ఆసనము లనెదరు]. ఆసనమును పఱచి, దానిమీదఁ గూర్చుండి గురువును, ఈశ్వరుని, మనస్సునందు చక్కఁగాఁ దలంచి (3) [అద్య (నేఁడు) అనునది మొదలు పరమేశ్వర ప్రసాదపూర్వకముగా సమాధియును తత్ఫలమును సిద్ధించునిమిత్తము ఆసనపూర్వకముగా ప్రాణాయామము మొదలగువానిని చేయుచున్నాఁడను; అను నీ మొదలగు] దేశకాలములను చెప్పి విధిపూర్వకముగా సంకల్పించి, [రత్నములు ప్రకాశించునట్టి వేయిపడగలచేత భూమండలమును ధరించియుండు ఆదిశేషునకు నమస్కార మని] ఆసనము (పీఠము) సిద్ధించు నిమిత్తము అనంతుఁడైన నాగేశుని (ఆదిశేషుని) నమస్కరింప వలయును. (౪) [అనఁగా ఆయాదేశమునందు చెప్పెడు సంకల్పమును చెప్పి "అద్య సమాధి తత్ఫల సిద్ధ్యర్థమాసన పూర్వకాన్ ప్రాణాయామాదీన్ కరిష్యే" అని ముగింపవలయును. "మణిభ్రాజ త్ఫణాసహస్ర విధృత విశ్వమ్భరా మండలాయాఽనన్తాయ నాగరాజాయ నమః" అను మంత్రమును ఆసనసిద్ధికొఱకు పఠింపవలయును]. ఆ తర్వాత ఆసనమును అభ్యసింపవలయును. శ్రమము కలిగనేని అంత్యమును శవాసనమును అభ్యసింప వలయును. శ్రమము లేనియెడల అభ్యసింప రాదు. (౫) కుంభకమునకు పూర్వయోగముగా విపరీతకరణిని, జాలంధర ప్రసాదము నిమిత్తము కుంభకమునకు పూర్వము అభ్యసింప వలయును. (౬) ప్రాణాయామము చేయుటకు కర్మాంగమైన ఆసనమునుచేసి కూర్మపురాణమునందలి శివవాక్య ప్రకారము యోగీంద్రులు మొదలగువారిని నమస్కరించి, [కూర్మపురాణమునందు శివవాక్యము:—] (౭) శిష్యులతోఁగూడ యోగీంద్రులను, వినాయకుని, గురువును నమస్కరించి, యోగియై వాడు నన్ను (శివుని) ధ్యానింపవలయును. (౮) అభ్యాసమునందు సిద్ధాసనస్థుఁడై బంధపూర్వకముగా మొదట పదికుంభకములను చేయవలయును. ఆ తర్వాత ఒక్కొకదినమును ఐదైదు అధికముగా చేయవలయును. (౯) [సూర్యభేదిని, ఉజ్జాయి, శీతలి, భస్త్రి, అను నీ నాలుగు కుంభకములలో దేనిని అభ్యసింపవలసినను ఒక్కొకటియును మొదటి దినము పది, మరునాఁడు పదునైదు, మూఁడవదినము ఇరువది, ఈ ప్రకారముగా దినమునకు ఐదువంతున వృద్ధిచేయవలయు నని యోగదీపికయందును, యోగకుండ ల్యుపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది]. ఏకాగ్రచిత్తము గలవారు ఎనుబదిమాఱులు కుంభకము చేయవలయును. యోగీం

ద్రులు చంద్రసూర్యులయొక్క అభ్యాసమును ప్రథమమున చేయవలయును. (౧౦) దీనిని వివేకులు అనులోమ ప్రతిలోమము [క్రమమైనది, అక్రమమైనది] అని చెప్పెదరు. ఏకాగ్రచిత్తము కలవాఁడు బంధపూర్వకముగా సూర్యభేదనమునను అభ్యసించి, (౧౧) ఆ తర్వాత ఉజ్జాయిని, ఆ తర్వాత సీత్కారిని, అనంతరము శీతలిని, ఆమీఁద భస్త్రికను చక్కఁగా అభ్యసింపవలయును. తక్కిన వానిని చేయుటకును, చేయకుండుటకును, (౧౨) ముద్రలను గురుముఖముగా విని క్రమప్రకారము చేర్చి అభ్యసింపవలయును. ఆమీఁద పద్మాసనస్థుఁడై నాదానుచింతనము చేయవలయును. (౧౩) ఆదరముతో సకలమైన అభ్యాసమును ఈశ్వరార్పణము చేయవలయును. అభ్యాసము నుండి లేచి వేడినీళ్లతో స్నానము చేయవలయును. (౧౪) [ప్రాతఃకాలమునందు స్నానము చేయుట ఆరూఢయోగికి సమ్మతముగ నుండదు అవశ్యమైనచో ఉష్ణజలముతో స్నానము చేయవలయును. శీతల జలముతో స్నానము చేయఁగూడదు. ప్రాతఃకాలస్నానము అనిష్టము. మధ్యాహ్నమునందు కంఠస్నానము చేయవచ్చును. అని పెద్దలు చెప్పెదరు]. స్నానముచేసి వివేకియైనవాఁడు నిత్యకర్మము సంగ్రహముగా ముగించుకొనవలయును. మధ్యాహ్నమునందును ఆ ప్రకారమే అభ్యాసముచేసి కొంచెము సేపు విశ్రమించి భోజనము చేయవలయును. (౧౫) యోగులు పథ్యముగనే భుజింపవలయును. అపథ్యము ఎప్పుడును చేయఁగూడదు. భోజనము చేసినమీఁద ఏలకులుగాని లవంగములుగాని తినవలయును. (౧౬) కొందఱు కర్పూరమును శోభనమైన తాంబూలమును అభిలషించెదరు. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు (తమ్మలము) సున్నము చేర్పనిది శ్రేష్ఠము. (౧౭) అని చింతామణివాక్యము. ఇచ్చట కొంద ఱనుటచేత స్వారస్యముగ (శ్లాఘ్యముగ) లేదు. ఏలన, అవి రెండును [కర్పూరమును తాంబూలమును] శీతోష్ణములకు హేతువులుగ నుండుటవలన యని తెలియఁదగ్గది. (౧౮) భోజనముచేసిన పిదప మోక్షశాస్త్రములను చూడవలయును. లేక పురాణశ్రవణముగాని, ఈశ్వరనామసంకీర్తనముగాని చేయవలయును. (౧౯) సాయంకాలము సంధ్యావిధినిచేసి, మునుపటివలె యోగమును అభ్యసింపవలయును. మూఁడుగడియల ప్రొద్దుండఁగా అభ్యసింప వలయును. (౨౦) అభ్యాసము చేసినవెనుక సాయంసంధ్యను సదా వివేకులచే చేయఁదగినది. యోగులు అర్ధరాత్రియందు పూర్వమువలె హఠాభ్యాసమును చేయవలయును. (౨౧) విపరీతకరణి యైనది. భోజనమునకు తర్వాత శ్లాఘ్యము కాదు కనుక సాయంకాలమునందును అర్ధరాత్రియందును అభ్యసింపఁగూడదు. (౨౨) [మూలగ్రంథమునందు ఈ ౨౨ శ్లోకములు సూర్యభేదనమునకు అవతారికగా చెప్పఁబడి యున్నది].

అ. ఉజ్జాయినియొక్క లక్షణమును వక్కాణించు చున్నారు.

## ఉజ్జాయిని.

శ్లో. ముఖం సంయమ్య నాడీభ్యా మాకృష్య పవనం శనైః
యథాలగతి కణ్ఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్. ౫౧
పూర్వవ త్కుమ్భయే త్ప్రాణం రేచయే దిడయా తతః

తా. నోరును మూసి (ముద్రచేసి)కొని, కంఠము మొదలు హృదయమువఱకును వాయువు నిలుచునట్లుగా ఇడాపింగళలచేత వాయువును ఆకర్షించి (పూరించి), ముందువలె [౪౯ వ శ్లోకమున చెప్పినయట్లు] కుంభింపవలయును. ఆ తర్వాత ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును.

అ. ఉజ్జాయియొక్క విశేషమును వచించుచున్నారు.

ఉ జ్జా యి ని గు ణ ము.

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కణ్ఠే దేహానల వివర్ధనమ్. ౫౨
నాడీజలోదరా ధాతు గతదోష వినాశనమ్
గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయ్యాఖ్యం తు కుమ్భకమ్. ౫౩

తా. కంఠమునందు గల కఫాది శ్లేష్మదోషములను పోఁగొట్టుచున్నది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయుచున్నది. నాడులు, జలోదరము, దేహమందలి ధాతువులు, అను వీనియందుఁ గల దోషములను నివృత్తి చేయుచున్నది. నడుచుచును, నిలుచుచును, ఉజ్జాయిని అనెడి కుమ్భకమును చేయఁదగినది.

వి. తు, శబ్దము విశేషమును సూచించుచున్నది. నడచుకొనియును, నిలుచుకొనియును, బాధములేక చేయఁ దగును. ఉజ్జాపి అనియు పాఠము కలదు.

అ. సీత్కారియొక్క లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

సీ త్కా రి.

శ్లో. సీత్కాం కుర్యా త్తథా వక్త్రే) ఘ్రాణే నైవ విజృమ్భికామ్
ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః. ౫౪

తా. నోటితో సీత్కారముచేసి (రెండుపెదవుల నడుమ చేర్పఁబడిన నాలుకచేత సీత్కారము చేయునట్టి పద్ధతిగా నోటిచే పూరించి) నాసికాద్వారముచేత రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు మాటిమాటికి చేయునట్టి యోగముచేత (మిగుల రూపలావణ్యమువలన మన్మథునికి సమాన మగుటచేత) రెండవమన్మథుఁడగుచున్నాఁడు.

వి. ఏవకారము నోటియొక్క సంబంధమును నివృత్తింపించు నిమిత్తము నోటితో వాయువును బయలు పుచ్చుటచేత బలహీనము కలుగును గాన ఆ ప్రకారము చేయఁగూడదు. దీనియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను సీత్కారిని కుంభకము గలదనియే తెలియఁ దగినది.

అ. సీత్కారి మహిమను రెండు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

సీ త్కా రి గు ణ ము.

శ్లో. యోగినీచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః
నక్షుధా నతృషా నిద్రా నై వాలస్యం ప్రజాయతే. ౫౫

తా. యోగినీ సమూహములను చక్కఁగా అభ్యసించిన వాఁడుగను, ప్రపంచముయొక్క ఉత్పత్తి లయములకు కర్తగను అగుచున్నాఁడు. ఆఁకలి, దప్పి, నిద్ర, సోమరితనము అను నివి కలుగుట లేదు.

వి. ఆలస్యము, కాయ చిత్తముల యొక్క గౌరవము (బరువు) చేత ప్రవృత్తి లేకట్టిది. కాయగౌరవము కఫము మొదలగు వానిచేతను, చిత్తగౌరవము తమోగుణము చేతను కలుగు చున్నవి.

శ్లో. భవే త్సత్త్వం చ దేహస్య సర్వోపద్రవ వర్జితః
అనేన విధినా సత్యం యోగీన్ద్రో భువిమణ్డలే. ౫౬

తా. దేహమునకు సత్త్వము (బలము) కలుగు చున్నది. ఈ అభ్యాస విధివలన యోగ శ్రేష్ఠుఁడు భూమండలమునందు సకల మైన ఉపద్రవములను (బాధలను) లేనివాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇది సత్యము.

అ. శీతలియొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

శీ త లి.

శ్లో. జిహ్వయా వాయు మాకృష్య పూర్వవ త్కుమ్భసాధనమ్
శనకైః ఘ్రాణరన్ధ్రాభ్యాం రేచయే త్పవనం సుధీః. ౫౭

తా. (పక్షిముక్కువలె పెదవులకుబైట చాపఁబడిన) నాలుకచేత, వాయువును పూరించి, మునుపటివలె (సూర్యభేదనమువలె) కుంభకసాధనమును (విధానమును) చేసి, మిగుల వివేకము గల వాఁడు నాసికాద్వారములచే మెల్లఁగా రేచింపవలయును.

అ. శీతలియొక్క ప్రభావమును జెప్పుచున్నారు.

శీ త లి గు ణ ము.

శ్లో. గుల్మప్లీహాదికా న్రోగా న్జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్
విషాణి శీతలీనామ కుమ్భికేయం నిహన్తి హి. ౫౮

తా. గుల్మమును, ప్లీహము మొదలగు రోగములను, జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆఁకటిని, దాహమును, విషములను, శీతలి యనెడి కుంభకము నివృత్తి చేయుచున్నది.

అ. భస్త్రిక అనెడి కుంభకమును పద్మాసనస్థుఁడై ఆచరింపవలసినది కాన, ప్రథమమున నా పద్మాసన లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

భ స్త్రి కో ప యో గ ప ద్మా స న ము.

శ్లో. ఊర్వో రుపరి సంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే
పద్మాసనం భవే దేత త్సర్వపాప ప్రణాశనమ్. ౫౯

తా. రెండు తొడలమీఁదను రెండు పాదములను చక్కఁగా నుంచుట పద్మాసనము. ఇది సకలపాపములను నివృత్తి చేయుచున్నది.

వి. ప్రథమోపదేశమునందు పద్మాసనలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది. అయినను ఇచ్చట భస్త్రికకు అనుకూలమైన పద్మాసనమును చెప్పఁబడెను. అని యెఱుంగునది.

అ. భస్త్రికా కుంభక లక్షణమును బోధించుచున్నారు.

భ స్త్రి క.

శ్లో. సమ్య క్పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవోదరం సుధీః
ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్. ౬౦

తా. కంఠమును కడుపును సమముగా నుంచియుండు స్థిరబుద్ధిగలవాఁడు, చక్కఁగా పద్మాసనమునుండి నోరునుమూసికొని, శరీరమునకు లోపలనుండు వాయువును, ప్రయత్నముతోడ నాసిక యొక్క ఒక ద్వారముచేత రేచింపవలయును.

అ. భస్త్రికయొక్క రేచక పూరక స్థితిని చెప్పుచున్నారు.

రే చ క పూ ర క స్థి తి.

శ్లో. యథాలగతి హృత్కణ్ఠే కపాలావధి సస్వనమ్
వేగేన పూరయే చ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్. ౬౧
పున ర్విరేచయే త్తద్వ త్పూరయేచ్చ పునఃపునః

తా. హృదయమునందును కంఠమునందును కపాలమువఱకును వాయువు నిల్చునట్లు రేచింపవలయును. ఆ ప్రకారమే హృదయకమలమును వఱకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును. అట్లే మఱలను రేచింపవలయును. మఱలను పూరింపవలయును.

అ. మున్ను చెప్పిన అర్థమునందు దృష్టాంతమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. యథైవ లోహకారేణ భస్త్రా వేగేన చాల్యతే. ౬౨
తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయే త్పవనం ధియా

తా. ఏప్రకారము కమ్మలవానిచే, తిత్తివేగముగా కదలింపఁబడుచున్నదో, ఆప్రకారమే తన యొక్క శరీరమునందు గల వాయువును బుద్ధిచేత కదలింపవలయును.

అ. రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన చాలనను (కదలుట) యొక్క అవధిని (ఎల్లను) చెప్పుచున్నారు.

రే చ క పూ ర కా వ ధి.

శ్లో. యదా శ్రమో భవే ద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్. ౬౩
యథోదరం భవే త్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు

తా. ఎప్పుడు దేహమునందు రేచక పూరకములను నిరంతరమును అభ్యసించుటవలన ఆయాసము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఏవిధముగా వాయువుచేత కడుపు లఘువుగా పూరణమగునో, ఆ విధముగా సూర్యనాడిచేత పూరింపవలయును.

అ. పూరకానంతరము చేయవలసినదానిని చెప్పుచున్నారు.

పూ ర కా న న్త ర కృ త్య ము.

శ్లో. ధారయే న్నాసికాం మధ్య తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్. ౬౮
విధివ త్కుమ్భకం కృత్వా రేచయే దిడయాఽనిలమ్

తా. నడిమివ్రేలిని జుట్టనవ్రేలిని విడిచి, (తక్కిన పెద్దవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు, చిటికెనవ్రేళ్ల వలన) నాసికను దృఢముగా పట్టవలయును. [అనఁగా, పెద్దవ్రేలిచేత కుడిముక్కును అదిమియును, ఉంగరమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను ఎడమముక్కును అదిమియును, ముక్కును దృఢముగా పట్టుకొని] క్రమప్రకారముగా కుంభకముచేసి చంద్రనాడిచేత రేచింపవలయును.

(భ స్త్రి కా వి ధా న ము.)

వి. భస్త్రికా విధాన మెట్లనఁగా:—ఎడమ నాసికను కుడిచేతి ఉంగరము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను (నిరోధించి) అదిమి, కుడిముక్కుచేత కరమలవాని తిత్తివలె రేచక పూరకములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగినప్పుడు ఆ కుడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుష్ఠముచేత కుడిముక్కును అదిమి, శక్తికిఁ దగినంత కుంభకము చేయవలయును. తర్వాత ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. ఆ తర్వాత కుడిముక్కును అంగుష్ఠముతో అదిమి, ఎడమముక్కుచేత తొలుతటి తిత్తివలె వేగముగా రేచక పూరకములు చేయవలయును. శ్రమము కలిగనేని ఆనాసికచేతనే పూరకముచేసి, ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత ఎడమనాసికను అదిమి, శక్తికిఁ దగినంత కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది యొక పద్ధతి.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను నిరోధించి (అదిమి = అడ్డగించి), కుడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే కుడిచేతి పెద్దవ్రేలిచేత నిరోధించి, వామనాసికచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూఱునూఱులుచేసి, శ్రమము కలిగినప్పుడు దానిచేతనే పూరింపవలయును. బంధపూర్వకముగాచేసి, ఇడానాడిచేత (వామనాసికచే) రేచింపవలయును. మఱలను కుడినాసికను కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేత నిరోధించి, ఎడమనాసికచేత పూరకముచేసి, శీఘ్రముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత నిరోధించి, పింగళానాడిచేత తిత్తివలె రేచింపవలయును. మఱల మఱల, ఈ ప్రకారమే చేయవలయును. ఈ రేచక పూరకముల యొక్క ఆవృత్తి (అభ్యాసము) వలన శ్రమము కలిగనేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి ఉంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేతపట్టి కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత (దక్షిణనాసికచేత) రేచింపవలయును. ఇది మఱియొక పద్ధతి.

అ. భస్త్రికయొక్క గుణములను రెండుశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

భ స్త్రి క గు ణ ము.

శ్లో. వాత పి త్త శ్లేష్మహరం శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్. ౬౫
కుణ్డలీ బోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్
బ్రహ్మనాడీ ముఖే సంస్థ కఫా ద్యర్గళనాశనమ్. ౬౬

తా. ఈ భస్త్రిక వాత పిత్త శ్లేష్మములను పోగొట్టునదిగను, జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది గను, శీఘ్రముగా కుండలిని మేల్కొనునట్లు చేయునదిగను, పవిత్రమును చేయునదిగను, సుఖము నొసంగునదిగను, (త్రిదోషములను పోగొట్టునది యగుటంబట్టి సదా అన్నిటికిని) హితమును చేయు నదిగను, (బ్రహ్మమును పొందునట్లు చేయునది గనుక) బ్రహ్మనాడి యనఁబడు సుషుమ్నాముఖము నందు (పైభాగమునందు) చక్కఁగా నుండు కఫము మొదలగు వాయుసంచార ప్రతిబంధకమును (ప్రాణముయొక్క గమనమునకు ప్రతిబంధకమైన దానిని నాశము చేయునదిగను నున్నది.

వి. సకల కుంభములును సదా హితము గలవిగానుండినను, ఉష్ణమైన సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయిని, అను నీరెండును విశేషముగా శీతలము గలిగినప్పుడు హితమైనవి. శీతలమైన సీత్కారి, శీతలి అను నీరెండును విశేషముగా ఉష్ణముగల సమయమున హితమైనవి. శీతోష్ణసమమైన భస్త్రిక యనెడి కుంభకము సర్వకాలమును హితమైనది. సకల కుంభకములును సకల రోగము లను నివృత్తింపించునవిగా నుండినను, సూర్యభేదనము విశేషముగా వాతమును పోగొట్టునదిగను, ఉజ్జాయి విశేషముగా శ్లేష్మమును పోగొట్టునదిగను, సీత్కారి, శీతలి, అను నీరెండును విశేష ముగా పిత్తమును పోగొట్టునదిగను, భస్త్రిక శీతోష్ణములను పోగొట్టునదిగను నున్నది. బ్రహ్మ నాడి బ్రహ్మమును పొందించుననుటకుఁ బ్రమాణము:—"శతం చైకాచహృదయస్యనాడ్య స్తాసాం మూర్ధాన మభినిఃసృతైకా, తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వమేతి విష్వఙ్న్యా ఉత్క్రమణేభవ న్తి." హృదయమునందలి నాడులు నూటను నొక్కటే. వానిలో కపాలమును భేదించుకొని పోయి యుండునది ఒకటి (సుషుమ్న) (దానిచేత సుషుమ్నచేత) ఊర్ధ్వమునకేగి అమృతత్వమును (మరణ రహితమును) బొందుచున్నాఁడు. చుట్టునుగల తక్కినవి ప్రాణముయొక్క గమనమునందు నిమిత్త మగుచున్నవి. (సంసారమును బొందు నిమిత్తమే యగుచున్నవి). అని కఠవల్ల్యుపనిషత్తునందు చెప్పఁ బడియున్నది.

శ్లో. సమ్యగ్గాత్ర సముద్భూతం గ్రన్థిత్రయ విభేదకమ్
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుమ్భకం త్విదమ్. ౬౭

తా. దృఢముగా శరీరమధ్యమునందు (సుషుమ్నయందే) చక్కఁగాఁగలిగిన బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను గ్రంథిత్రయములయొక్క భేదమును విశేషముగా చేయునదిగా నున్నది. దీనిచేతనే ఈ భస్త్రిక యను కుంభకమును విశేషముగాఁ జేయవలయును.

వి. భస్త్రికను మాత్రము అవశ్యముగాఁ జేయదగినది యనియును, సూర్యభేదనము మొదలగు నవి ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చు ననియును, బోధ మగుచున్నది.

అ. భ్రామరీకుంభక లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

భ్రామరి.

శ్లో. వేగాద్ఘోషం పూరకం భృఙ్గనాదం భృఙ్గీనాదం రేచనం మన్దమన్దమ్
యోగీన్ద్రాణా మేవ మభ్యాసయోగా చ్చిత్తేజాతా కాచిదానన్దలీలా. ౬౮

తా. వేగముగా శబ్దముతోడి మగతుమ్మెద నాదమువంటి నాదము కలుగునట్లుగా పూరకముచేసి, ఆడుతుమ్మెద నాదమువంటి నాదముకలుగునట్లు మెల్లమెల్లగా రేచకము చేయవలయును. ఇట్లు అభ్యసించు అభ్యాసయోగమువలన యోగీంద్రులయొక్క చిత్తమునందు అనిర్వాచ్యమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

వి. తుమ్మెదలు కుంభకము గలవిగా నుండుటచేతనే పూరకమునకు తర్వాత కుంభకము సిద్ధించినది. విశేషము లేనందుచేతను చెప్పఁబడలేదు. పూరక రేచకములకు విశేషముండుటవలన అవి చెప్పఁబడినవి.

అ. మూర్ఛాకుంభకము యొక్క లక్షణమును వచించుచున్నారు.

మూర్ఛ.

శ్లో. పూరకాన్తే గాఢతరం బద్ధ్వా జాలన్ధరం శనైః
రేచయే న్మూర్ఛనాఖ్యేయం మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా. ౬౯

తా. పూరకాంతమునందు మిగుల దృఢమైన జాలంధరబంధమును చేసి, మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. మనస్సును మూర్ఛింపించునదియును, సుఖమును నొసంగునదియు నగు నిది మూర్ఛ యనఁబడును.

వి. మనస్సును మూర్ఛింపించునది యనుటవలన మూర్ఛయొక్క విగ్రహమును జూచుట మొదలగువాని ఫలము చెప్పఁబడెను.

అ. ప్లావినీ కుంభకము యొక్కస్థితిని వక్కాణించుచున్నారు.

ప్లావిని.

శ్లో. అన్తః ప్రవర్తితోదార మారుతా పూరితోదరః
పయస్య గాధేఽపి సుఖాత్ ప్లవతే పద్మపత్రవత్. ౭౦

తా. శరీరమునకు లోపల ప్రవర్తించిన (పూరింపఁబడిన కడుపునందుగల వాయువుచేత సమగ్రముగా పూరింపఁబడిన కడుపుగలవాఁడు, జలముయొక్క లోఁతున బోయినను, తామరాకువలె సుఖముగా తేలుచుండును.

అ. ఇఁక ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణాయామభేదములు.

శ్లో. ప్రాణాయామ స్త్రిధా ప్రోక్తో రేచ పూరక కుమ్భకైః
సహితః కేవల శ్చేతి కుమ్భకో ద్వివిధో మతః. ౭౧

తా. శరీరమున సంచరించు వాయువును నిరోధించుట (అడ్డగించుట) యనెడి ప్రాణాయామము రేచక పూరక కుంభకము లని మూఁడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడి యున్నది. కుంభకము సహితకుంభక మనియు, కేవలకుంభక మనియు, రెండువిధములుగా యోగుల అభిప్రాయము.

వి. ఈ ప్రాణాయామము రేచకము, పూరకము, కుంభకము, శూన్యకము అని నాలుగు విధములుగా నారదీయమునందును, సౌరపురాణమునందును చెప్పంబడి యున్నది. శూన్యకమును ఈ గ్రంథకర్తయును, వసిష్ఠాదులును కేవలకుంభక మని వ్యవహరించెదరు. "బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ చతుర్థః" లోపలను బయటను నుండునవి యైన రేచక పూరకములను అతిక్రమించి (విడిచి) తానుగా నుండునది నాలుగవదైన (కేవల) కుంభకము. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

ప్రాణాయామము ఎనిమిదివిధము లని అన్నపూర్ణోపనిషత్తు నందును, వాసిష్ఠమున భుసుండోపాఖ్యానమునందును చెప్పఁబడి యున్నవి.

(అ ష్ట వి ధ ప్రా ణా యా మ ల క్ష ణ ము).

(౧—౨) వాయువు నాసికయొక్క కొనమొదలు శిరస్సువఱకును, శిరస్సు మొదలు హృదయము వఱకును గా పోవుట రెండువిధములైన అంతర పూరకము.

(3) అపానము అణఁగి, ప్రాణము హృదయమున కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థ అంతర కుంభము.

(౪) హృదయమునందుండి ప్రాణము గోచరించుటకు వాయువు బయట ప్రవేశించుట (శిరసు పర్యంతము పోవుట) అంతర రేచకము.

(౫—౬) వాయువు శిరస్సు మొదలు నాసికాగ్రము వఱకును, నాసికాగ్రమునుండి వెలుపల పన్నెండు అంగుళములవఱకును పోవుట ద్వివిధ బాహ్య పూరకము.

(౭) ప్రాణము అణఁగి అపానము ద్వాదశాంతమునందు కలుగకుండునట్టి పూర్ణావస్థబాహ్య కుమ్భకము.

(౮) బయట నుండి అపానము గోచరించుటకు వాయువు లోపల ప్రవేశించుట బాహ్య రేచకము.

హృదయమునందుండి ఉదయించి బయట పన్నెండంగులముల వఱకును అణఁగునట్టి వాయువు రవియనెడి ప్రాణము. ద్వాదశాంతమునందుండి కలిగి హృదయకమలమునం దణఁగు వాయువు చంద్రుఁ డనెడి అపానము పైన చెప్పిన ప్రాణాఽపాన గతులయందు సంచరించు నప్పుడును, ఉండునప్పుడును, కలయందును, జ్ఞాపకమునందును, సదా ఎడతెగక మనస్సును ప్రవేశింపించిన యెడల, అప్పుడు దీర్ఘాయువును, ప్రాణము అణఁగి అపానము కలుగకుండుటయును, అపానము అణఁగి ప్రాణము గోచరింపకుండుటయును [మధ్యగత చిత్పరస్థితి (జీవన్ముక్తి)యును] కలుగును.

(అ జ ప).

పూరక రేచకములను చేయునప్పుడు 'హంసః' 'సోహం' అని క్రమముగాను అక్రమముగాను ప్రకాశించు అజపా మంత్రముచేత 'తత్త్వ మసి' అనెడి మహావాక్యమునందు చెప్పఁబడి యుండు జీవబ్రహ్మైక్యము అప్పుడప్పుడు చింతింపఁబడుచున్నది.

ఈ 'సోహ' మనెడి అజపా గాయత్రిని ఈశ్వరనామమువలె జపించుట చిత్తశుద్ధికి హేతువు. బహుకాలమువఱకును జపము చేసినయెడల వృత్తి అంతర్ముఖ మగును. అప్పుడు శ్వాసము బయలువడునప్పుడు సకారమును (సో అనుదానిని), శ్వాసము లోపల ప్రవేశించునప్పుడు హ కారమును (హ అనుదానిని), ధ్యానింప వలయును. దీనిని "హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశే త్పునః, హంస హంసే త్యముం మన్త్రం జీవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యా త్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవే జ్జపః, సోహం సోహ మితి ప్రాప్తో మన్త్రో యోగః స ఉచ్యతే. సకారః ఖేచరీ ప్రోక్తా త్వంపదం చేతి నిశ్చితమ్, హకారః పరమేశ స్స్యాత్ తత్పదం చేతి నిశ్చితమ్. సకారం ధ్యాయతే జన్తు ర్హకారో హి భవే ద్ధ్రువమ్" హకారముచేత బయటబోయి సకారమువలన మఱలను లోపలికి పోవుచున్నది. హంసం హంసం అనెడి ఈ మంత్రమును జీవుఁడు సదా జపించుచున్నాడు. గురువాక్యము వలన (ఈ మంత్ర జపము) సుషుమ్నయందు విపరీతముగా కల్గుచున్నది. అది సోహం సోహం అని పొందఁబడినదై మంత్రయోగ మనఁ బడుచున్నది. సకారము ఖేచరి యనియు; త్వంపదమనియు, నిశ్చయింపఁబడి యున్నది. హకారము పరమేశ్వరుఁడనియు; తత్పద మనియు, నిశ్చయింపఁబడి యున్నది. సకారమును ధ్యానించు జీవుఁడు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాఁడు. అని యోగబీజము, యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు, యోగతత్త్వోపనిషత్తు మొదలగువానియందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది. ఇది అజపాగాయత్రి యనఁబడును. దీనికి ముఖ్యముగా నివృత్తిగల సన్న్యాసి అధికారి యగును. ఇది సోపాధిక ధ్యానము. వీనిలోని సకార హకారము లనెడి హల్లులను విసర్జించి మిగిలియుండు 'ఓం' అను అక్షరమును ధ్యానించుట నిరుపాధిక ధ్యానము. 'ఓం' 'సోహం' అను నీరెండు శబ్దములును ప్రత్యగాత్మతోఁ గూడ అభిన్నమైన బ్రహ్మ మనెడి ఒకే అర్థము గలవి. శుద్ధముగా నుండుటవలన నిరుపాధికమైనను 'ఓం' అనెడి అక్షరమునందు స కారము హ కారము అను ఉపాధులను చేర్చుటవలన 'సోహం' అనెడి శబ్దము కలుగుచున్నది. కనుక అది సోపాధిక మనఁబడు చున్నది. ఈ ఓంకారముయొక్క ఉపాసనము మాణ్డూక్యోపనిషత్తు మొదలగు వానియందును, విచారసాగరము, పదార్థమంజూష, రాజయోగరత్నాకరము మొదలగు గ్రంథములయందును విస్తరముగాఁ జెప్పఁబడి యున్నది.

ఈ అజపాగాయత్రీ విషయము నారాయణ సంహితయందు:—శ్లో. రేచకేన స కారంతు పూరకే తు హకారకమ్, కుమ్భకే ఓన్దభూతం త ద్దృశ్యతే చాఽజపాఽభిధమ్. ౧. సకారస్యతు ఓకారః హకారస్య తు ఓన్త యుక్, ప్రణవో జాయతే విప్ర తేన గాయత్రి నామికా. ౨. అకారాశ్చ ఉ కారాశ్చ మ కారాశ్చ త్రిపాధికా, స్మృతా తదేవ బ్రహ్మాస్త్రం బ్రహ్మణః పరికీర్తితమ్. 3. హకారః ప్రాణ ఇత్యుక్తః సకారోఽపాన ఉచ్యతే, తయో స్సన్ధి ర్భిన్న

రూపా కుణ్డలీ సా ప్రకీర్తితా. ౪. హకారః పురుషః ప్రోక్తః సకార శ్శక్తి రుచ్యతే, సూర్యా చన్ద్రాగ్ని త్మికా వేతౌ మకారో బిన్దురుచ్యతే. ౫. సకార వర్ణాదోంకారః హకారా ద్బిన్దు సమ్భవః, తేన చోఙ్కార ఇత్యాహుః సర్వేదేవ మహర్షయః. ౬. అజపారూప భేదేన స్వాహాకారః ప్రకీర్తితః." అని చెప్పఁబడి యున్నది.

(ప్రా ణా యా మ త్ర య వి వ ర ణ ము.)

"ప్రాణః స్వదేహస్థో వాయు రాయామ స్తన్నిరోధనమ్" ప్రాణ మనునది తనయొక్క శరీరమునందు జీవించియుండు వాయువు. ఆయామ మనఁగా దానిని అడ్డగించుట. అని గోరక్షనాథులచే ప్రాణాయామ లక్షణము చెప్పఁబడి యున్నది. "బహిర్య ద్రేచనంవాయో రుదరాద్రేచకః స్మృతః" కడుపునందుండి వాయువును బయటు రేచించుట (విడుచుట) రేచకము. అని యాజ్ఞవల్క్యులచే రేచక లక్షణము చెప్పఁబడియున్నది. "నిష్క్రమ్య నాసా వివరా దశేషం ప్రాణం బహిశ్శూన్యమివాఽనిలేన, నిరుధ్య సంతి ష్ఠతిరుద్ధవాయుః స రేచకో నామ మహానిరోధః" నాసికాద్వారము వలన వాయువు నంతయు బయటు పోవునట్లుచేసి, వాయువుచేత శూన్యమువలె నిరోధించి, నిరోధింపఁబడిన వాయువు చక్కఁగా నిల్చుట రేచకమనెడి మహానిరోధము. అనునిది రేచక ప్రాణాయామలక్షణము. "బాహ్యా దాపూరణం వాయో రుదరే పూరకో హిసః" బయటు నుండు వాయువును కడుపునందు నిండుగా పూరించుట పూరకము. అనునిది పూరక లక్షణము. "బాహ్యేస్థితం ఘ్రాణ పుటేన వాయు మాకృష్య తేనైవ శనై స్సమస్తాత్, నాడీశ్చ సర్వాః పరిపూరయేద్యః స పూరకో నామ మహానిరోధః." బయటునుండు వాయువును నాసికా ద్వారముచేత మెల్లగా గ్రహించి, దానిచేతనే సకల నాడులను నిండించుట ఎదియో, అది పూరకమనెడి మహానిరోధము. అను నిది పూరక ప్రాణాయామ లక్షణము. "సంపూర్య కుమ్భవద్వాయో ర్ధారణం కుమ్భకో భవేత్" కుంభకమువలె చక్కఁగా పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభకమనఁబడుచున్నది. అనునిది కుంభకలక్షణము. ఈ కుంభకము పూరక ప్రాణాయామమునకు అభిన్నము. భిన్న మెట్లనఁగా, "న రేచకో నైవ చ పూరకోఽత్ర నాసాపుటే సంస్థిత మేవ వాయుమ్, సునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుమ్భాఖ్య మేత త్ప్రవదన్తి తద్జ్ఞాః." దీనియందు రేచకమును లేదు. పూరకమును లేదు. నాసికయందు పొందియుండు వాయువును క్రమముగా చలనము లేనట్లుగా చేయుటను కుంభకమని పెద్దలు చెప్పుదురు. సహిత మనుటవలన, అన్యవిధముగా ప్రాణాయామమును విభజించుచున్నారు. సహితకుంభకము రేచకపూర్వక మనియు కుంభకపూర్వక మనియు రెండువిధములు, అది "ఆరేచ్యా పూర్య వా కుర్యాత్ సవై సహితకుమ్భకః" ఆ సహితకుంభకము రేచించిగాని పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. రేచక పూర్వకకుంభకము రేచక ప్రాణాయామమునకు అన్యము (భిన్నము) కాదు. కేవలకుంభకము కుంభక ప్రాణాయామమునకు వేఱుకాదు. మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనాదులు పూరక పూర్వక కుంభక భేదములని తెలియఁదగినవి.

అ. సహితకుంభకము యొక్క అవధిని, కేవల కుంభక లక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

### సహితకుమ్భకావధి, కేవలకుమ్భకలక్షణము.

శ్లో. యావ త్కేవలసిద్ధిస్స్యా త్సహితం తావ దభ్యసేత్
రేచకం పూరకం ముక్త్వా సుఖం య ద్వాయుధారణమ్. ౭౨
ప్రాణాయామోఽయ మిత్యుక్తః స వై కేవలకుమ్భకః

తా. కేవల కుంభకసిద్ధి కలుగు వఱకు సూర్యభేదనాది సహితకుంభకమును అభ్యసింపవల యును. రేచక పూరకములను విడిచి, శ్రమను కలుగకుండునట్లుగా వాయువును ధరించుట యెది యో, అదియే కేవల కుంభక ప్రాణాయామ మనఁబడును.

వి. సుషుమ్నను భేదించిన తర్వాత, ఎప్పుడు సుషుమ్నకు లోపల ఘుటుశబ్దములు కలుగు చున్నవో; అప్పుడు కేవల కుంభకము సిద్ధించుచున్నది. ఆ తర్వాత సహితకుంభకములు పది, లేక ఇరువది చేయవలయును. ఎనుబదివఱకును కేవల కుంభకములచేతనే చేయవలయును. సామర్థ్య మున్నయెడల కేవల కుంభకములు ఎనుబదికంటె అధికముగను చేయవచ్చును.

అ. కేవల కుంభకమును శ్లాఘించుచున్నారు.

### కేవలకుమ్భకమహిమ.

శ్లో. కుమ్భకే కేవలే సిద్ధే రేచ పూరక వర్జితే. ౭౩
న తస్య దుర్లభం కిఞ్చి త్త్రిషు లోకేషు విద్యతే
శక్తః కేవలకుమ్భేన యథేష్టం వాయుధారణాత్. ౭౪
రాజయోగపదం చాపి లభతేనాఽత్ర సంశయః

తా. రేచక పూరకములు లేని కేవల కుంభకము సిద్ధించునేని, ఆ యోగికి మూఁడులోక ములయందును పొందఁదగిన దేదియు నుండదు. (అనఁగా వాని కన్నియు సులభము). కేవల కుంభ కాభ్యాసముచేత శక్తిగలవాఁడు, ఇష్టప్రకారము వాయువును గ్రహించుటవలన రాజయోగపదమును బొందుచున్నాఁడు. దీనికి సంశయము లేదు.

అ. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యమునకు హేతువను దానిని కీర్తించుచున్నారు.

### కుమ్భకాభ్యాసము కైవల్యప్రదము.

శ్లో. కుమ్భకాత్కుణ్డలీబోధః కుణ్డలీబోధతో భవేత్. ౭౫
అనర్గళా సుషుమ్నా చ హఠసిద్ధి శ్చ జాయతే

తా. కుంభకాభ్యాసమువలన కుండలి యనెడి ఆధారశక్తికి నిద్రాభంగము (మేలుకొలుపు) కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపువలన సుషుమ్నానాడి కఫాది ప్రతిబంధములు లేని దగుచున్నది. ప్రత్యాహారము మొదలగు పరంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హఠాభ్యాస సిద్ధియు కలుగుచున్నది.

అ. హఠయోగ రాజయోగములు రెండును పరస్పరము ఉపకారియు ఉపకార్యమునై యున్న దనుదానిని చెప్పుచున్నారు.

హఠ రాజ యోగ పరస్పరోపయోగము.

శ్లో. హఠం వినా రాజయోగో రాజయోగం వినా హఠః. ౭౬
న సిద్ధ్యతి తతో యుగ్మమా నిష్పత్తేః స మభ్యసేత్

తా. హఠయోగము లేక రాజయోగమును, రాజయోగము లేక హఠయోగమును సిద్ధింపదు. (అందువలన రెంటియం దొకటి సిద్ధించినను) రాజయోగము సిద్ధించువఱకును హఠయోగ రాజయోగములు అభ్యసింపవలయును.

వి. జీవనమునకు సాధన మైన ప్రయత్నమునందు జీవన శబ్దము ప్రయోగింపఁబడునట్లు, ఇచ్చట హఠయోగమునకు అన్యమైన సాక్షాత్తుగను, లేక పరంపరగను నుండు రాజయోగసాధనమునందు, రాజయోగ శబ్దము ప్రయోగింపఁబడు చున్నది. చతుర్థోపదేశమునందు చెప్పబడునట్టి ఉన్మని, శాంభవి మొదలగు ముద్రాస్వరూపమును, లేక అపరోక్షానుభూతియందు చెప్పఁబడియుండు పంచదశ స్వరూపమును, క్కాదేని వాక్యసుధయందు చెప్పఁబడియుండు దృశ్యానువిద్ధాదిస్వరూపమును, రాజయోగసాధన మనఁబడు చున్నది.

కామక్రోధాది దోషములనుండి వీడినట్టి జీవుఁడు శివుఁ డనఁబడును. కనుక ఆదోషములు నశించు నిమిత్తము, నీకు ఉపాయమును చెప్పెదను.—జ్ఞానము ఉపాయ మగునని కొందఱు చెప్పెదరు, అయినను ఇచ్చట కేవలజ్ఞానము సిద్ధిని యొసంగదు. యోగము లేనిజ్ఞానము మోక్షము నెట్లు నొసంగును ? యోగమును జ్ఞానమును లేనియెడల మోక్షకర్మమునందు సామర్థ్యము కలది కానేరదు. కనుక జ్ఞానమును యోగమును ముముక్షువులు దృఢముగా అభ్యసింపవలయును. అని యోగశిఖోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. హఠయోగమువలన రాజయోగమును బొందునట్టి స్థితిని చెప్పుచున్నారు.

హఠయోగము రాజయోగప్రదము.

శ్లో. కుమ్భకప్రాణరోధాన్తే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్. ౭౭
ఏవ మభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం వ్రజేత్

తా. కుంభకమువలనఁ గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యయందు చిత్తమును (అంతఃకరణమును) నిరాశ్రయము (ఆశ్రయము లేనట్లుగా) చేయవలయును. అనఁగా, సంప్రజ్ఞాతసమాధి కలుగునప్పుడు బ్రహ్మాకారస్థితికి అన్యమైనవానిని వైరాగ్యముచేత నివృత్తింపవలయును. ఈవిధమైన అభ్యాసయోగమువలన (యుక్తివలన) రాజయోగపదమును బొందుచున్నాఁడు.

వి. "యోగస్సన్నహనోపాయ ధ్యాన సంగతి యుక్తిషు" యోగమనఁగా:—కవచము మొదలగునవి, ఉపాయము, ధ్యానము, కూడిక, యుక్తి అను వీనికి పర్యాయపదముల నిఘంటువు

నందు చెప్పఁబడి యున్నది. సంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణమును పాతంజలయోగశాస్త్రమునందును, రాజయోగరత్నాకరమునందును గనందగును.

అ. హఠయోగసిద్ధియొక్క జ్ఞాపకమును (చిహ్నమును) గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

హ ఠ యో గ చి హ్న ము.

శ్లో. వపుఃకృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్మలే
అరోగతా బిన్దుజయోఽగ్నిదీపనం నాడీ విశుద్ధి ర్హ్హఠయోగ లక్షణమ్.

తా. శరీరకృశత్వము, ముఖవికాసము, నాదముయొక్క ప్రకటత్వస్థితి, నేత్రప్రకాశము, ఆరోగ్యము, ధాతుజయము, ఉదరాగ్ని ప్రజ్వలనము (జఠరాగ్ని దీపనము), నాడీశుద్ధి అనునివి హఠయోగముయొక్క లక్షణము. (అనఁగా హఠయోగము సిద్ధించినవానికి పైనచెప్పినవి కలుగును).

హ ఠ యో గ ప్ర దీ పి క యం దు

ద్వి తీ యో ప దే శ ము,

సం పూ ర్ణ ము.



ఓమ్.

పరాత్పరాయ నమః.

# హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్ర తాత్పర్య సహితము.

## తృతీయోపదేశము.

అ. ద్వితీయోపదేశమునందు కుండలినీప్రభావమును సంగ్రహముగా సూచించి, ఈ తృతీయోపదేశమునందు కుండలి సర్వయోగములకును ఆశ్రయ మనుట మొదలగు వానినిగూర్చి చెప్పుచున్నారు.

### కుణ్డలినీప్రయోజనము.

శ్లో. సశైల వన ధాత్రీణాం యథా ధారోఽహినాయకః,
సర్వేషాం యోగతన్త్రాణాం తథా ధారోఽహి కుణ్డలీ. ౧

తా. పర్వతము, వనము మొదలగు వానితోఁగూడిన భూములకు, ఎట్లు ఆదిశేషుఁడు ఆధారముగ నున్నాఁడో, అట్లు సకల యోగతంత్ర (అభ్యాస)ములకును కుండలి ఆధారశక్తి (ఆశ్రయము) అగును.

వి. భూమి యొక్కటే యైనను, దేశభేదముల వలన భేదమగుటచేత బహువచనముగాఁ జెప్పఁబడెను. కుండలి యొక్క మేలుకొలుపు లేనియెడల సర్వయోగోపాయములును వ్యర్థము లగుటచేత, ఆకుండలి మేలుకొలుపు యోగములకు ఆధారముగ నున్నది.

అ. కుండలియొక్క మేలు కొలుపువలని ఫలమును రెండుశ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

### కుణ్డలినీప్రబోధప్రయోజనము.

శ్లో. సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుణ్డలీ
తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తే గ్రన్థయోఽపిచ. ౨

తా. నిద్రచేయుచున్నట్టి కుండలి యైనది గురుప్రసాదమువలన ఎప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు సకలపద్మములును (షట్చక్రములును) బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథి రుద్రగ్రంథి అనెడి మూఁడు గ్రంథులును భేదమును పొందుచున్నది.

(ష ట్చ్ర క ల క్ష ణ ము).

వి. ఈ షట్చ్రక్రముల లక్షణమును షట్చ్రక్రనిరూపణాది గ్రంథములయందు చెప్పఁబడి యుండుదానిని ఇచ్చట సంగ్రహముగాఁ జెప్పఁబడుచున్నది.—

(1) యోని స్థానమునం దుండు మూలాధారచక్రము రక్తవర్ణమైన నాలుగు దళములును, వశషస అనెడి స్వర్ణమయ మైన నాలుగు అక్షరములును గలది. ఈ కమలముయొక్క కర్ణిక (దుద్దు)లో, చతుష్కోణము గలదియును, ఎనిమిది శూలములచే ఆవరింపఁబడినదియును, పసుపు రంగు గలదియును నగు భూమండల మున్నది, దాని మధ్యమందు నాలుగుభుజములు గలదియును, చేతియందు వజ్రాయుధమును ధరించినదియును, ఐరావతము నెక్కినదియును, బంగారురంగు గల దియును నగు లం (ఞం) అనెడి భూమిబీజ మున్నది. ఆ బీజ మైన బిందుమధ్యమునందు చతుర్ముఖ ములును, చతుర్భుజములును గలిగినవాఁడును, దండము, కమండలము, అక్షమాలిక, అభయము అను వానిని ధరించినవాఁడును నగు శిశుస్వరూప మైన బ్రహ్మ యున్నాఁడు. ఆ రక్తపద్మమునందు రక్త వర్ణము గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, శూలము, ఖట్వాంగము, అంపము, పాన పాత్రము అను వీనిని చేతులయందు ధరించినదియును నగు చక్రమును నడిపించునట్టి ఢాకినీశక్తి యున్నది. కర్ణికామధ్యమునందు మెఱుముస్వరూప మైన త్రికోణ మున్నది. దాని మధ్యమందు కామవాయువును రక్తవర్ణ కామబీజము నున్నది. దానిమీఁద నల్లనిరంగు గల స్వయంభులింగ మున్నది. దానిమీఁద మూఁడున్నరవలయస్వరూప మైయుండు కుండలినీశక్తి యున్నది. దానిమీఁది లింగముమీఁద దండాకారముగా చిక్కిళి యున్నది.

(2) లింగమూలమునందుఁ గల స్వాధిష్ఠానచక్రము మెఱుమువంటి ప్రకాశముగల బిందు వుతోఁగూడిన బభమయరల అనెడి ఆఱక్షరములుగల సిందూరవర్ణమైన ఆఱుదళములతోఁ గూడి నదిగానున్నది. ఆకర్ణికయందు అర్ధచంద్రస్వరూప మైన ఎనిమిది దళములుగల తెల్లనైన జలమండల మున్నది. దాని మధ్యమందు పాశమును చేతధరించినదియును, మకరవాహనాధిష్ఠిత యైనదియును నగు వం అనెడి అప్పుబీజ మున్నది. దానిమధ్యమందు విష్ణువు చతుర్భుజుఁడై, శంఖచక్రగదా పద్మ ధారియై, పీతాంబరుఁడై, వనమాలశ్రీవత్సము కౌస్తుభము అనువానిని ధరించినవాఁడై, గరుడా రూఢుఁడై యౌవనస్వరూపుఁడై యున్నాఁడు. ఆకర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద కృష్ణవర్ణమును, చతుర్భుజములును, మూఁడు నేత్రములును, వక్రదంతములును, భయంకర స్వరూపమును గల రాకిని యనెడి శక్తియైనది శ్వేతాన్నమునందును రక్తధారయందును ప్రియముగలదై; శూలము, శంఖము, ఢమరుకము, ఉలి అను వీనిని చేతులందు ధరించి యున్నది.

(3) నాభి స్థానమునందు గల మణిపూరకము మేఘచ్ఛాయగలదై డ ఢ ణ త థ ద ధ న ప ఫ అను పదియక్షరములతోఁ గూడిన పదిదళములు గలదైయున్నది. ఆ కర్ణిక యందు త్రికోణాకృతియును, ఆ త్రికోణమునకు బయట మూఁడు స్వస్తికములతోఁ గూడి నదియును, (ఊర్ధ్వ మైన నాలుగు కడపలుగల రెండు రేఖలు స్వస్తిక మనఁబడును) రక్త వర్ణము గలదియును నగు అగ్నిమండల మున్నది. దాని మధ్యమందు చతుర్భుజములు గలదియును

వజ్రము, శక్తి, వరము, అభయము అనువానిని ధరించినదియును, మేషవాహనారూఢ యైన దియును నగు రం అనెడి అగ్ని బీజ మున్నది. దానియందు వృషభారూఢుఁడును, రక్తకాంతి గలవాఁడును, రెండు భుజములు గలవాఁడును, వరము, అభయము అనువానిని ధరించినవాఁడును, శ్వేతభస్మము, శ్వేతాభరణము మొదలగువానిచే తెల్లఁగాఁ జేసికొనఁబడిన దేహము కలవాఁడును, వృద్ధస్వరూపుఁడును నైన రుద్రుఁ డున్నాఁడు. కర్ణికయందలి రక్తపద్మమునందు త్రిముఖము, త్రినేత్రము, చతుర్భుజము, వక్రదంతములు అనునివి గలదియును, కృష్ణవర్ణ మైనదియును, వజ్రము, శక్తి, అభయము, వరము అను వీనిని ధరించినదియును, రక్తములోఁగూడిన కేసరాన్నము, మాంసము అనువానిని అభిలషించినదియును నగు లాకిని అనెడి శక్తియున్నది.

(4) హృదయ స్థానమందు గల అనాహతచక్రము దాసన పుష్పమువంటి సిందూర వర్ణము గల బిందువుతోఁ గూడిన క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ఝ ఞ ట ఠ అను ద్వాదశాక్షరములతోఁ గూడినట్టి ద్వాదశదళములు గలిగియున్నది. ఆ కర్ణికయందు ధూమ్ర (పొగ) వర్ణముగల షట్కోణాకృతి యైన వాయుమండల మున్నది. దాని నడుమ కోటిమెఱుములతో సమాన మైన త్రికోణ మున్నది. దాని మీఁద కృష్ణమృగము (నల్లజింక) మీఁద నెక్కినదియును, ధూమ్రవర్ణము గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, అంకుశమును హస్తమునందు ధరించినదియును, నగు యం అనెడి వాయు బీజ మున్నది. దాని మధ్యమందు రెండు భుజములును, వరాభయ హస్తములును, త్రినేత్రములును గల హంసవర్ణ రూపియైన ఈశుఁ డున్నాఁడు. ఆ కర్ణికయందు రక్తపద్మము మీఁద పసుపురంగు గలదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము కపాలము వరము అభయము అనువానిని చేతులయందు ధరించినదియును, పసుపు వస్త్రమును ధరించినదియును, సర్వాలంకారభూషిత యైనదియును, అమృతముచే తడుపఁబడిన హృదయము కలదియును, కంకాళ మాలికను ధరించినదియును నగు కాకిని యనెడి శక్తి యున్నది. మధ్యత్రికోణమునందు అర్ధచంద్ర బిందుస్వరూప మస్తకము గలదియును, కామమును ఒలుకునట్టి ప్రకాశము గలదియును నగు స్వర్ణవర్ణ బాణలింగమైన శివ మున్నది. దాని క్రిందుగా మిగుల స్థిరముగల దీపాంకురచ్ఛాయా స్వరూపమైన హంసరూపి యైన జీవాత్మ యున్నది. ఈ కర్ణికయొక్క దిగువ రక్తవర్ణము గల ఊర్ధ్వముఖమైన అష్టదళపద్మ మున్నది. దానియందు కల్పవృక్షము, రత్న వేదిక, చంద్రుఁడు, సూర్యుఁడు, ధ్వజపతాకాదులచే అలంకరింపఁబడినట్టి మానసపూజకుఁ దగిన స్థానము నున్నది.

(5) కంఠముయొక్క దిగువ నుండు విశుద్ధచక్రము రక్తవర్ణమైన మకరందము గలదియును, రక్తవర్ణ మైన అ ఆ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ ఌ ౡ ఏ ఐ ఓ ఔ అం అః అనెడి పదునాఱు దళములు గలదియును నైయున్నది. కర్ణికయందు వర్తులాకార మైన తెల్లని ఆకాశ మండల మున్నది. దాని మధ్యమునందు త్రికోణమును అందు చంద్రమండలమును నున్నది. దాని మీఁద తెల్లనివస్త్రమును ధరించినదియును, చతుర్భుజములు గలదియును, పాశము అంకుశము వరము అభయము అనువానిని ధరించినదియును, శ్వేతచ్ఛాయ గలదియును, శ్వేతగజము నధిష్ఠించినదియును నగు హం అనెడి ఆకాశబీజ మున్నది. దానిమధ్య వృషభము మీఁదనుండు మహాసింహాసనమునందు సదాశివుఁడు అర్ధనారీశ్వరుఁడై యుండుట వలన అర్ధాంగము శ్వేతకాంతియును

అర్ధాంగము స్వర్ణకాంతియును గలిగి పంచముఖములును, త్రినేత్రములును, దశభుజములును గలిగినట్టియు; శూలము, టంకము (ఉలి), ఖడ్గము, వజ్రము, జ్వాల, నాగము, ఘంట, అంకుశము, పాశము, అభయము, అనువానిని పదిచేతులయందును దాల్చినట్టియు, పులితోలును ధరించినట్టియు, సర్వాంగములందును భూతిని యలందినట్టియు, నాగాభరణుండై నట్టియు, అమృతమును స్రవించునట్టి అధోముఖమైన అర్ధచంద్రుని ధరించినట్టియు, సదాశివుండున్నాఁడు. ఈ కర్ణికయందలి చంద్రమండల మధ్యమునందు సాకిని యనెడి శక్తి యైనది శ్వేతవర్ణమును, పీతాంబరమును, పంచముఖములును, త్రినేత్రములును చతుర్భుజములును గలదియును, పాశము అంకుశము ధనస్సు బాణము అనువానిని హస్తములందు ధరించినదియును నైయున్నది.

(6) భ్రూమధ్యమందలి ఆజ్ఞాచక్రము చిత్రవర్ణము గల హ క్ష అనెడి రెండక్షరములతోఁ గూడినట్టి శ్వేతకాంతి యైన రెండుదళములు గలది. కర్ణిక మధ్యమునందు చక్రమును నడిపించునట్టి హాకిని అనెడి శక్తి శ్వేతవర్ణము గలదియును, రక్తకాంతిగల ఆఱుముఖములును, మూఁడు కన్నులును, ఆఱుభుజములును గలదియును, వరము అభయము అక్షమాల కపాలము డమరుకము పుస్తకము అనువానిని ధరించినదియును, శుక్లపద్మమునకు మీఁద వసించునదియును నైయున్నది. త్రికోణమునందు విద్యుత్కాంతివలె శ్వేతవర్ణమైన హితా అనెడి లింగ మున్నది. దాని మీఁద త్రికోణమునందు ప్రణవస్వరూపమైన అంతరాత్మ దీపమువంటి జ్యోతిరై యున్నది. దాని చతుర్దిక్కులయందును అంతరిక్షమునందు విస్ఫులింగ బింబములచే ఆవృత మైనదియును, జ్వలించుచుండెడి దీపమువంటి తనయొక్క తేజస్సువలన మూలము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రము వఱకును ప్రకాశించు నదియును నైన జ్యోతి యున్నది. దానిమీఁద సూక్ష్మ స్వరూపమైన మన స్సున్నది. దానిమీఁద, చంద్రమండలమునందు శక్తితోఁ గూడిన హంస మనెడి పరశివ మున్నది. దీనికి మీఁద, కారణ అవాంతర శరీరమును సహస్రదళకమలము మొదలగువాని స్థానమును, స్వరూపము మొదలగు నవియును నున్నవి.

మఱియు నీషడాధారలక్షణము గ్రంథాదులందు వేఱు వేఱు విధములుగాఁ జెప్పఁబడియున్నవి.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవీ తథా రాజపదాయతే
తదా చిత్తం నిరాలమ్బం తదా కాలస్య వఞ్చనమ్. .3

తా. శూన్యపదవి యనెడి సుషుమ్న ప్రాణవాయువు యొక్క రాజమార్గముగా ఆచరింపఁబడుచున్నది. (సుఖముగా పోవుటవలన) అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబ (నిర్విషయ) మగుచున్నది. అప్పుడు కాలుని వంచించుటయు కలుగుచున్నది.

వి. చిత్తము నిరాలంబ మగునప్పుడు యమునివలని భయము లేదు. అనఁగా ఇట్టియోగికి మరణము లేదని యభిప్రాయము.

అ. ఇఁక సుషుమ్నా నాడియొక్క పర్యాయ పదములను జెప్పుచున్నారు.

సు షు మ్నా నా డీ నా మ ము లు.

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరన్ధ్రం మహాపథః
శ్మశానం శామ్భవీ మధ్య మార్గశ్చే త్యేకవాచకాః. ౪

తా. సుషుమ్న, శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాపథము, శ్మశానము, శాంభవి, మధ్యమార్గము అను నివి ఏకవాచకములు, (అనఁగా ఈ ౭ ను సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు).

అ. సకల ప్రయత్నములచేతను కుండలినియొక్క మేలుకొలుపును ఆచరింపవలయు నను చున్నారు.

కు ం డ లి నీ ప్ర బో ధ వి శే ష ము.

శ్లో. తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితు మీశ్వరీమ్
బ్రహ్మద్వార ముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్. ౫

తా. కాఁబట్టి (కుండలిబోధము చేతనే షట్చక్రభేదము మొదలగునవి కల్గుటచేత) పూర్ణ ప్రయత్నముతోడ బ్రహ్మద్వారముయొక్క (సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మమును బొందుటకు ఉపాయమైన సుషుమ్నయొక్క) ముఖమునందు (సుషుమ్నా ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని) నిద్రచేయునట్టి ఈశ్వరియైన కుండలిని మేలుకొలుపుటకు మహాముద్ర మొదలగువానిని చక్కఁగా అభ్యసింపవలయును.

అ. ఇఁక దశవిధములైనట్టి ముద్రాదులయొక్క నామములను జెప్పుచున్నారు.

ము ద్రా నా మ ము లు.

శ్లో. మహాముద్రా మహాబన్ధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ
ఉడ్యానం మూలబన్ధశ్చ బన్ధోజాలన్ధరాభిధః. ౬
కరణీ విపరీతాఖ్యా వజ్రోలీ శక్తిచాలనమ్

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధము, ఖేచరి, ఉడ్యానము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము, విపరీతకరణి, వజ్రోలి, శక్తిచాలనము అనునివి ముద్ర లనఁబడును.

వి. ముద్రాలక్షణమును ధ్యానబిందు, యోగకుండలి, యోగచూడామణి, యోగతత్త్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును, శివసంహిత, గోరక్ష సంహితలయందును; చెప్పఁబడియున్నది. వాసిష్ఠమునందు "అపానమును సంకుచితము చేయుటయును, ప్రాణమును నిరోధించుటయును, కొండనాలుకమీఁద నాలుకను ఉంచుటయును యోగసాధన మగును." అని చెప్పఁబడియున్నది. ఇందువలన ఖేచరీముద్రాలక్షణము చెప్పఁబడెనని తెలియఁదగినది.

అ. దశవిధ ముద్రలయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.

ము ద్రా ది మ హి మ.

శ్లో. ఇదం హి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్. ౭
ఆదినాథోదితం దివ్య మష్టైశ్వర్య ప్రదాయకమ్

వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతా మపి. ౮
గోపనీయం ప్రయత్నేన యథా రత్నకరణ్డకమ్
కస్య చిన్నైవ వక్తవ్యం కులస్త్రీ సురతం యథా. ౯

తా. ఈ దశవిధముద్రలు జరామరణములను పోఁగొట్టునవిగను, ఆదినాథులచేఁ జెప్పఁబడినవిగను, దివ్య (ఉత్తమ) మైనవిగను, అణిమాద్యష్టైశ్వర్యములను నిచ్చునవిగను, కపిలాది సకల సిద్ధులకును ప్రియమైనవిగను, దేవతలచేతను పొందుటకు సాధ్యము కానివియునై యున్నవి. ఇవి రత్నముల బరిణెవలె మిగుల ప్రయత్నముచేత దాఁచ దగినవి. స్త్రీ సంగమమువలె పరుల కెవరికిని చెప్పఁదగినవి కావు.

వి. అష్టైశ్వర్యము లనఁగా:—అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము అనునవి.

౧. అణిమ:—సంకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) నశింపఁజేయుట వలన పరమాణువువలె శరీరము సూక్ష్మమగుట.

౨. మహిమ:—ప్రకృతిని పూరింపఁజేయుటవలన ఆకాశాదులవలె దేహము పెద్దదియగుట.

౩. గరిమ:—మిగుల తేలికగానుండు దూది మొదలగునవి పర్వతము మొదలగు వానివలె బరు వగుట.

౪. లఘిమ:—మిగుల బరువుగల కొండ మొదలగునవి దూదివలె తేలిక యగుట.

౫. ప్రాప్తి:—సర్వమును ఎదురుగా వచ్చుట.

౬. ప్రాకామ్యము:—భూమియం దుండియే ఆకాశమందలి నక్షత్రములను తాఁకునట్లుగా కోరినదంతయు చేసికొనుట.

౭. ఈశత్వము:—జలమునందువలె భూమియందును మునుఁగుట, భూతభౌతికములను సృష్టించుట, రక్షించుట, సంహరించుట మొదలగునవి.

౮. వశిత్వము:—భూతభౌతికములను స్వాధీనము (వశము) చేసికొనుట.

అ. మహాముద్రాలక్షణమును నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

మ హా ము ద్ర.

శ్లో. పాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్
ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయే ద్దృఢమ్. ౧౦

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలిగుదిచేత యోనిని (ఆధారమును) చక్కఁగా పీడించి, కుడికాలిని చాఁచి భూమియందు చక్కఁగా ఆన్చి, వ్రేళ్లను చాఁచి చేతులచేత [సంప్రదాయముచేత సంకుచితముచేసిన జుట్టన (చూపుడు) వ్రేళ్లచేత] దృఢముగా కాలిపెద్దవ్రేళ్లను పట్టవలయును.

శ్లో. కణ్ఠేబన్ధం సమారోప్య ధారయే ద్వాయుమూర్ధ్వతః
యథా దణ్డహతః సర్పో దణ్డాకార ప్రజాయతే. ౧౧
ఋజ్వీభూతా తథా శక్తి కుణ్డలీ సహసా భవేత్
తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. ౧౨
తత శ్శనై శ్శనై రేవ రేచయే న్నైవ వేగతః
మహాముద్రాంచ తేనైవ వదన్తి విబుధోత్తమాః. ౧౩
ఇయం ఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా

తా. కంఠమునందు బంధనముచేసి (అనఁగా జాలంధరబంధముచేసి) వాయువును మీఁదికి (సుషుమ్నయందు) గ్రహింప (లాఁగ) వలయును. కొయ్యచేఁ గొట్టఁబడిన పాము ఎట్లు దండాకార మగుచున్నదో, అట్లు కుండలి యనెడి ఆధారశక్తి శీఘ్రముగనే సరళ మగుచున్నది. అప్పుడు ఇడా పింగళలను ఆశ్రయించి యుండు మరణావస్థ కలుగుచున్నది. ఆ మీఁద వాయువును మెల్ల మెల్లగా రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు. (వేగముగా రేచించిన యెడల) బలము తగ్గును. ఈమహాముద్రను మహాసిద్ధులైన ఆదినాథులు మొదలగు వారిచేత చూపఁబడినది.

వి. వాయువును మీఁదికి గ్రహింపవలయునని చెప్పుటవలన, మూలబంధము సూచింపఁబడెను. అది పీడించుటవలనను జిహ్వాబంధము వలనను చేయఁబడినదని సంప్రదాయజ్ఞులు చెప్పుదురు. కుండలి మేల్కొనునప్పుడు ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటవలన, రెండును ప్రాణవియోగమును బొందుటచేత ఇడాపింగళలను ఆశ్రయించియుండు మరణావస్థ యన చెప్పఁబడెను.

అ. మహాముద్రార్థమును చెప్పుచున్నారు.

మ హా ము ద్రా ర్థ ము.

శ్లో. మహాక్లేశాదయో దోషాః క్షీయన్తే మరణాదయః. ౧౪
మహాముద్రాంచ తేనైవ వదన్తి విబుధోత్తమాః

తా. అవిద్యాది పంచక్లేశాదులును, వానియొక్క కార్యమైన శోకమోహాదులు నగు మహాక్లేశాదిదోషములును, మరణాదులును నశించుచున్నవి. దీనిచేతనే దీనిని మహాముద్రయని మిగుల జ్ఞానము గల పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

వి. మహాక్లేశములను, మరణాది దోషములను, ముద్రింపించుట (శమింపఁజేయుట = నశింపఁజేయుట) వలన మహాముద్ర యనఁబడెను. అవిద్యాది పంచక్లేశములను పాతంజలయోగశాస్త్రము ౨ వ పాదము 3 వ సూత్రమునందు గనందగును.

అ. మహాముద్రాఽభ్యాసస్థితిని చెప్పుచున్నారు.

మ హా ము ద్రా ఽ భ్యా స స్థి తి.

శ్లో. చన్ద్రాఙ్గేతు సమభ్యస్య సూర్యాఙ్గే పున రభ్యసేత్. ౧౪
యావ త్తుల్యా భవేత్సఙ్ఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్

తా. చంద్రనాడిచేత ఉపలక్షింపఁబడిన వామాంగమునందు చక్కఁగా నభ్యసించి, మఱల వామాంగమునందు చేసిన సంఖ్యాప్రకారము సూర్యనాడిచేత ఉపలక్షింపఁబడిన దక్షిణాంగము నందు అభ్యసింపవలయును. సంఖ్య సరిపడిన వెంటనే ముద్రను విడువవలయును.

వి. ఎడమకాలిని మడిచి ఆ యెడమగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, కుడికాలినిచాఁచి ఆ కుడికాలి పెద్దవ్రేలిని కుడిచేత జుట్టనవ్రేలితో పట్టుకొని అభ్యసించుట వామాంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసమువలన పూరింపఁబడిన వాయువు వామాంగమునందు నిల్చును. కుడికాలిని మడిచి ఆ కుడి కాలిగుదిని యోనిస్థానమునందుచేర్చి, ఎడమకాలినిచాఁచి ఆ యెడమకాలి పెద్దవ్రేలిని ఎడమచేతి జుట్టనవ్రేలితో పట్టుకొని అభ్యసించుట దక్షిణాంగాభ్యాసము. ఈ అభ్యాసమునందు పూరించిన వాయువు దక్షిణాంగమునందు నిల్చును.

అ. మహాముద్రయొక్క గుణములను రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

మ హా ము ద్ర గు ణ ము.

శ్లో. నహి పథ్య మపథ్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః. ౧౬
అపి భుక్తం విషం ఘోరం పీయూష మివ జీర్యతి

తా. మహాముద్రను అభ్యసించువారికి పథ్యాఽపథ్య విచారము లేనందున, భుజించిన చేదు పులుసు మొదలగు సకల రసములును, రసములేని పదార్థములును జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించిన అన్నము ఘోరమైన విషమైనను అమృతమువలె జీర్ణమగుచున్నది. (అనఁగా తక్కిన పదార్థములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగాఁ జెప్పఁబనిలేదని భావము).

శ్లో. క్షయ కుష్ఠ గుదావర్త గుల్మాఽజీర్ణ పురోగమాః. ౧౭
తస్య దోషాః క్షయం యాన్తి మహాముద్రాన్తు యోఽభ్యసేత్

తా. మహాముద్రలను అభ్యసించువాఁ డెవఁడో, వానికి క్షయము (రాజరోగము), కుష్ఠువు, మూలము, గుల్మము, అజీర్ణమువలనఁ గలుగు మహోదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములు నశించుచున్నవి.

అ. మహాముద్రను రహస్యముగా నుంపవలయునని చెప్పుచున్నారు.

మ హా ము ద్రా ర హ స్య కా ర ణ ము.

శ్లో. కథితేఽయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరా నృణామ్. ౧౮
గోపనీయా ప్రయత్నేన నదేయా యస్య కస్యచిత్

తా. అభ్యసించు పురుషులకు మహాసిద్ధి నొసంగునట్టి ఈ మహాముద్ర నాచేఁ జెప్పఁబడినది. ఇది ప్రయత్నముచేత రహస్యముగా నుంపవలసినది. అధికారులు కానివారికి యిప్పింపఁ దగినది కాదు. (అనఁగా అనధికారులకు చెప్పఁగూడదు).

అ. మహాబంధమును మూఁడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

మ హా బ న్ధ ము.

శ్లో. పార్ష్ణిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్. ౧౯
వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా

తా. ఎడమకాలిగుదిని యోనిస్థానమునందు చేర్చి, ఎడమతొడమీఁద కుడిపాదమును చక్కఁగా నుంచి; [క్రిందిశ్లోకములో నన్వయము].

శ్లో. పూరయిత్వాతతో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్. ౨౦
నిష్పీడ్య వాయు మాకుఞ్చ్య మనోమధ్యే నియోజయేత్

తా. అనంతరము వాయువును పూరించి, గడ్డమును హృదయమునందు చక్కఁగా నుంచి, యోనిస్థాన (ఆధార)మును సంకుచితము చేసి, మనస్సును మధ్యనాడియందు చేర్పవలయును.

వి. గడ్డమును హృదయమునం దుంచి యనుటవలన జాలంధరబంధమును, యోనిస్థానమును సంకుచితముచేసి యనుటవలన మూలబంధమును, సూచింపఁ బడియెను. అది జిహ్వాబంధము వలన చేయఁబడినదై యుండుటవలన చేయవలసినది లేదు.

శ్లో. ధారయిత్వా యథా శక్తి రేచయే దనిలం శనైః. ౨౧
సవ్యాఙ్గేతు సమభ్యస్య దక్షాఙ్గే పున రభ్యసేత్

తా. శక్తికిఁ దగినంత కుంభించి, మెల్ల మెల్లగా వాయువును రేచింపవలయును. వామాంగమునందు చక్కఁగా అభ్యసించి, మరల దక్షిణాంగమునందును, దానికి సరియైన సంఖ్య వచ్చునంతదాఁక అభ్యసింపవలయును.

అ. ఇఁక జాలంధరబంధమునందు కంఠమును సంకుచితము చేయుటవలన ఉపయోగములే దని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సమ్మతం అత్ర కేషాం చి త్కణ్ఠబన్ధం వివర్జయేత్. ౨౨
రాజద న్తస్థ జిహ్వాయాం బన్ధ శ్శస్తో భవే దితి
అయ న్తు సర్వనాడీనా మూర్ధ్వం గతినిరోధకః. ౨౩

తా. ముందటిపండ్లయందు నిలుచు నాలుకను దాని పైభాగమునందు సంబంధించుట యనెడి (జిహ్వా) బంధము, కంఠమును సంకుచితము చేయుటకంటెను శ్లాఘ్య మనెడి హేతువు వలన, ఇచ్చట (జాలంధరబంధమునందు) కంఠమును సంకుచితముచేయుట యనెడి బంధమును నిగ్రహింపవలయు నని కొందఱి అభిప్రాయము. ఈ జిహ్వాబంధము సుషుమ్నకు అన్య మైన సకల నాడుల యందును వాయువు మీఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది.

వి. సకలనాడులయందును వాయువు మీఁదికిపోవుటను నిగ్రహించుచున్నది. యనుటవలన "నాడీసమూహములను బంధించుచున్నది" అనెడి జాలంధరబంధమునందు చెప్పిన ప్రయోజనము దీని చేతనే సిద్ధించు చున్నదనుటను సూచింపఁ బడినది.

అ. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.

మ హా బ న్ధ ఫ ల ము.

శ్లో. అయం ఖలు మహాబన్ధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః
కాలపాశ మహాబన్ధ విమోచన విచక్షణః. ౨౪
త్రివేణీసఙ్గమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయేన్మనః

తా. ఈ ప్రసిద్ధ మైన మహాబంధము మహాసిద్ధులను విశేషముగా నిచ్చునదియును, కాల పాశముయొక్క మహాబంధమును పోఁగొట్టుటయందు సామర్థ్యము గలదియును నై త్రివేణీ సంగమ మును నొసంగు చున్నది. మనస్సును కేదార మనెడి శబ్దమునకు వాచ్య మైన శివస్థాన మగు భ్రూమధ్యమునందు చేర్చుచున్నది.

వి. త్రివేణి = గంగా, యమునా, సరస్వతి అను మూఁడునదులు సంగమించునట్టి ప్రయాగ. శ్రోత్ర ద్వారములును, గంధ ద్వారములును ఎచ్చట చేరుచున్నవో, అది చతుష్పథము, శృంగాట కము, త్రికూటము, త్రివేణీ సంగమము అను పేరులచే చెప్పఁబడుచున్నదని శివయోగదీపికయందు చెప్పఁబడి యున్నది. కేదారము భ్రూమధ్య మని దర్శనోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. మహావేధను చెప్పుటకొఱకై ప్రథమమునందు మహావేధమహిమను చెప్పుచున్నారు.

మ హా వే ధ మ హి మ.

శ్లో. రూపలావణ్య సంపన్నా యథా స్త్రీపురుషం వినా. ౨౫
మహాముద్రా మహాబన్ధౌ నిష్ఫలౌ వేధవర్జితౌ

తా. రూపలావణ్యము (సౌందర్యమును కాంతియును) గలస్త్రీ, పురుషుఁడు లేనందువలన నెట్లు ప్రయోజనము లేని దగుచున్నదో, అట్లు మహావేధ లేని మహాముద్రయును మహాబంధమును ప్రయోజనము లేని వగుచున్నవి.

వి. పైశ్లోకమునందు మహావేధను వేధ యని చెప్పఁబడి యున్నను, మహావేధ యనియే గ్రహింపఁదగినది.

అ. మహావేధను నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

మ హా వే ధ.

శ్లో. మహాబన్ధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరక మేకధీః. ౨౬
వాయూనాం గతి మావృత్య నిభృతం కణ్ఠముద్రయా

తా. మహాబంధ మనెడి ముద్రయం దుండునట్టి ఏకాగ్రచిత్తముగల యోగాభ్యాసి, వాయు వును పూరించి కంఠముద్ర యనెడి జాలంధరబంధ ముద్రచేత ప్రాణవాయువుయొక్క గతిని

(క్రిందుమీఁదుగా పోవుటను) నిశ్చల మగునట్లు నిరోధించి (కుంభించి); (క్రిందిశ్లోకముతో నన్వయము).

శ్లో. సమహస్తయుగో భూమౌ స్ఫిచౌ సంతాడయేచ్ఛనైః. ౨౭
పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః

తా. రెండుచేతులను సమముగా భూమియందు ఆన్చి, (యోనిస్థానమునందు గుదిని చేర్చిన ఎడమకాలితోఁడ) రెండు కటిప్రదేశములను (కొంచెము భూమియందుండి పైకి లేపి భూమిమీఁదు గనే) మెల్లగ కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు, ఇడాపింగళ లనెడి రెండునాడులను అతిక్రమించి సుషుమ్న యనెడి మధ్యనాడియందు పోవునది యగుచున్నది.

శ్లో. సోమసూర్యాగ్నిసంబన్ధో జాయతే చాఽమృతాయనై. ౨౮
మృతాఽవస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్

తా. (వాయుసంబంధమువలన కలుగు) చంద్రసూర్యాగ్ని నాడులయొక్క సంబంధము (ఐక్యము) అమృతము (మోక్షము) నిమిత్తమే యగుచున్నది. ఇడా పింగళలయందు ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ కలుగుచున్నది. ఆతర్వాత వాయువును నాసికాద్వారములచేత మెల్లగా విడువ (రేచింప) వలయును.

వి. సోమసూర్యాగ్ని శబ్దముల వలన, వానిని అధిష్ఠించి యుండు ఇడాపింగళా సుషుమ్నా నాడులు గ్రహింపఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహావేధోఽయమభ్యాసా న్మహాసిద్ధిప్రదాయకః. ౨౯
వలీపలితవేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః

తా. ఈ మహాబంధము అభ్యాసము వలన అణిమాదిసిద్ధులను నొసంగునదియును, ముడతలు, నరలు, వణఁకులను నశింపఁ జేయునదియును నై యుండుటవలన సాధకోత్తములచే అభ్యసింపఁబడుచున్నది.

అ. మహాముద్రాదులు మూఁడును మిగుల రహస్యముగా నుంపఁదగిన వనుటను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.

ము ద్రా త్ర య ర హ స్య కా ర ణ ము.

శ్లో. ఏతత్త్రయం మహాగుహ్యం జరామృత్యు వినాశనమ్. 30
వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్

తా. జరామరణములను పోఁగొట్టునవియును; జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునవియును, అణిమాది గుణములను నొసంగునవియును నైన ఈ మహాముద్ర మొదలగు మూఁడుముద్రలును మిగుల రహస్యముగా నుంపఁ దగినవి.

వి. ఇందలి విశేషణములు హేతుగర్భములు. చకారమువలన ఆరోగ్యమును, బిందుజయము మొదలగునవియును కలుగు నని గ్రహింపఁ దగినది. కారణమును మధ్యయందు గల విశేషణములు, హేతుగర్భవిశేషణము లనఁబడును.

అ. ఇఁక ఈ మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను నీమూఁడుముద్రలయొక్క అన్య సాధన విశేషమును చెప్పుచున్నారు.

ముద్రాత్రయ అన్య సాధన విశేషము.

శ్లో. అష్టధా క్రియతే చైవ యామేయామే దినే దినే. 3౧
పుణ్యాంస భారసంధాయి పాపౌఘభిదురం సదా
సమ్యక్ శిక్షావతా మేవం స్వల్పం ప్రథమసాధనమ్. 3౨

తా. ఈ మూఁడును ప్రతిదినమందును ఎనిమిదిమాఱులు చేయఁబడుచున్నది. పుణ్యసంఘములను నొసంగునదియును, సదా పాపసమూహములకు వజ్రాయుధము వంటిదియును నై యున్నది. (ఎప్పుడు అభ్యసింపఁబడు చున్నదో, అప్పుడే పాపమును నివృత్తిచేయునదిగ నున్నది). సంప్రదాయ శిక్ష (గురూపదేశము) గలవారు ఇట్లు (ప్రతిదినమును జామునకు జాము ఎనిమిదిమాఱు లని చెప్పఁబడినట్లు) పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయవలయును.

అ. ఖేచరీముద్రను చెప్పుట కుద్యమించి ప్రథమమున దాని స్వరూపమును చెప్పుచున్నారు.

ఖేచరి.

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టావిపరీతగా
భ్రువో ర న్తర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ. 33

తా. నాలుక దైనది కపాలకుహరమునందు (గుహయందు) విపరీతముగా పోవుటయును, దృష్టి భ్రూమధ్యమునందు నిల్పుటయును, ఖేచరిముద్ర యనఁబడును.

వి. కపాలకుహరమునందు నాలుకను ప్రవేశింపఁజేయుట మూలముగా భ్రూమధ్యమును చూచుట ఖేచరి యనఁబడును.

అ. ఖేచరీముద్రాలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

ఖేచరీలక్షణము.

శ్లో. ఛేదన చాలన దోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయే త్తావత్
సా యావద్భ్రూమధ్యం స్పృశతి తదా ఖేచరీ సిద్ధిః. 3౪

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహనము అనువానిచేత, అది బయట భ్రూమధ్యమును తాఁకునంతవఱకును క్రమముగా వృద్ధి చేయవలయును. అప్పుడు ఖేచరి సిద్ధించుచున్నది.

వి. ఛేదనమును ముందు విశేషముగా చెప్పఁబోవుటవలన, తక్కిన రెంటిని చెప్పఁబడు చున్నది. చాలన మనఁగా:—రెండు చేతులయొక్క పెద్దవ్రేలు జుట్టనవ్రేలు అను నీ రెంటి చేత నాలుకను పట్టుకొని అప్రదక్షిణముగా (ఎడమప్రక్కనుండి కుడిప్రక్క) త్రిప్పుట. దోహన మనఁగా:—చేతులయొక్క పెద్దవ్రేలు జుట్టన వ్రేళ్లచేత నాలుకను ఆవుపాదుగు

నందలి పాలను పిదుకునట్లుగా పిండుట. ఈ ఖేచరియొక్క మఱికొన్ని సాధనములను యోగకుండల్యుపనిషత్తునందు ద్వితీయాధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఛేదనసాధనమును మూఁడుశ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

ఛేదనసాధనము.

శ్లో. స్నుహీపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధ నిర్మలమ్
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్ర సముచ్ఛినేత్. 3౫

తా. తీఁగెజెముడు ఆకువంటి నునుపుగల వాఁడియైన ప్రకాశముగల పరిశుద్ధమైన కత్తితో నాలుకయొక్క అడుగునరమును ఒక వెండ్రుకంత ఛేదింపవలయును.

శ్లో. తత సైంధవ పథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్
పున స్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్. 3౬

తా. ఛేదించిన తర్వాత, ఛేదింపఁబడిన చోటునందు సైంధవమును (ఉప్పును), కరకకాయలను చూర్ణముచేసి చక్కఁగా రుద్దవలయును. ఏడుదినములకు మీఁద మఱలను ఒక వెండ్రుకప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయును.

వి. ఏడు దినములదాఁక ఉదయమును సాయంకాలమును ఉప్పును కరకకాయలతోలును చూర్ణముగాఁజేసికొని రుద్దవలయును. అయినను యోగాభ్యాసకులకు ఉప్పుకూడదు, కనుక, చంద్రచెక్కయును కరకకాయలతోలును పొడుముచేసికొని రుద్దవలయును. ఇచ్చట సైంధవమును చెప్పినది హఠాభ్యాసమునకుముందు ఖేచరిని అభ్యసించువారల కని తెలియఁదగినది. ఏడుదినములు కడచినమీఁద ఎనిమిదవనాఁడు మున్ను ఛేదించినదానికంటె ఒక వెండ్రుకప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయునని గ్రహింపవలయును.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్
షణ్మాసా ద్రసనామూల శిలాబన్ధః ప్రణశ్యతి. 3౭

తా. ఇట్లు క్రమముగా (రోమమాత్రము ఛేదించి, ఏడు దినములవఱకును అంతయే ఉదయమును సాయంకాలమును ఛేదనమును, రుద్దుటయును చేయవలయును. ఎనిమిదవదినము ఒక రోమప్రమాణము అధికముగా ఛేదింపవలయునని మున్ను చెప్పినప్రకారము) ఆఱునెలలదాఁక ప్రతిదినమును విధిప్రకారము చక్కఁగా ఆచరింప వలయును. ఆఱునెలలు అభ్యసించిన తర్వాత నాలుకయొక్క క్రిందిభాగమునందుఁ గల (కపాల కుహరమునందు నాలుక నిలుచుటకు ప్రతిబంధకముగానుండు) నరముయొక్క కట్టు నశించి పోవుచున్నది.

అ. ఛేదనము మొదలగు వానివలన నాలుక వృద్ధియైన తర్వాత చేయవలసిన దానిని చెప్పుచున్నారు.

ఛేదనానన్తరకృత్యము.

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖీంకృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్
సా భవే త్ఖేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం త దుచ్యతే. 3౮

తా. నాలుకను లోముఖముగా త్రిప్పి మూఁడు నాడులమార్గముగా త్రిపథ యనెడి కపాల కుహరమునందు చక్కఁగా పొందునట్లు నిల్పవలయును. అది (త్రిపథలో చేర్చుట) ఖేచరీముద్ర యగును. అది వ్యోమచక్ర మనఁబడును. (వ్యోమచక్ర మనుశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడును).

అ. ఖేచరియొక్క గుణమును తొమ్మిదిశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఖేచరీగుణము.

శ్లో. రసనా మూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్ధమపి తిష్ఠతి
విషై ర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యు జరాదిభిః. ౩౯

తా. నాలుకను పైద్వారమునందు పోవునట్లు చేసి అర్ధక్షణ మైనను నిల్పువాఁ డాయెనేని, ఆ యోగి విషము, వ్యాధి, మరణము, ముసలితనము మొదలగువానినుండి విడువఁబడుచున్నాఁడు.

వి. అర్ధక్షణ మనుట అర్ధముహూర్తము (ఒకగడియ లేక 24 నిమిషములు) అనఁబడును. క్షణ మనుశబ్దము ముహూర్తమునకును పేరు గలదు.

శ్లో. న రోగో మరణం తన్ద్రా న నిద్రా న క్షుధా తృషా
న చ మూర్ఛా భవే త్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. ౪౦

తా. ఖేచరీముద్రను తెలిసికొనువానికి రోగము, మరణము, తంద్ర, నిద్ర, ఆఁకలి, దప్పి, మూర్ఛ గలుగదు.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే న చ కర్మణా
బాధ్యతే న స కాలేన యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. ౪౧

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు జ్వరాదిరోగములచే పీడింపఁబడఁడు. కర్మముచేతను బంధింపఁ బడఁడు. కాలునిచేతను బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. చిత్తంచరతి ఖే యస్మా జ్జిహ్వాచరతి ఖే గతా
తే నైషా ఖేచరీనామ ముద్రా సిద్ధైః ర్నిరూపితా. ౪౨

తా. దేనిచేత చిత్తము భ్రూమధ్య మైన ఆకాశమునందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆ ఆకాశమునందే పోవునదిగా చరించుచున్నదో, ఆ కారణముచేత ఈ ఖేచరి యనెడి ప్రసిద్ధ మైన ముద్ర కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపింపఁబడి యున్నది.

వి. మున్ను మూఁడు శ్లోకములయందుఁ జెప్పఁబడిన వ్యాధి మొదలగు వానియొక్క పునరుక్తియైనది, ఆ శ్లోకములు సంగ్రహింపఁబడినవిగా నుండుటచేత దోషము కలవికాదని గ్రహింపఁదగినది.

శ్లో. ఖేచర్యాముద్రితం యేన వివరం లమ్బికోర్ధ్వతః
న తస్య క్షరతే బిన్దుః కామిన్యా శ్లేషితస్య చ. ౪౩

తా. ఏ యోగియైనను ఖేచరీముద్రచేత నాలుకయొక్క పై భాగమునందుండు ద్వారము ముద్రింపఁ (మూయఁ) బడుచున్నదో, వానికి బాలతో సంగమముచేసినను బిందువు స్ఖలనముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదాబిన్దుః సంప్రాప్తో యోనిమణ్డలమ్
వ్రజత్యూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా నిబద్ధో యోనిముద్రయా. ౪౪

తా. స్ఖలనమైనను ఎప్పుడు బిందువు యోనిస్థానమును బొందుచున్నదో, అప్పుడే కోశమును సంకుచితముచేయుట యనెడి యోనిముద్రచేత మిగులకట్టఁబడినదై, ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి మీఁదికి పోవుచున్నది. (సుషుమ్నామార్గముగా బిందువు తన స్థానమును బొందుచున్నది).

వి. కోశమును సంకుచితముచేసి యనుట వలన వజ్రోలిముద్ర సూచింపఁబడెను.

శ్లో. ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరోభూత్వా సోమపానం కరోతి యః
మాసార్ధేన న సందేహో మృత్యుంజయతి యోగవిత్. ౪౫

తా. ఎవఁడు మీఁదిద్వారమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన నాలుకగలవాఁడై, నిశ్చలుఁడై, అచ్చట స్రవించు (కాఱు) చుండెడి చంద్రామృతమును త్రాగుటయనెడి సోమపానమును చేయుచున్నాఁడో, వాఁడు అర్ధమాసములో (౧౫ దినములలో) మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సంశయము లేదు. (ఇది నిశ్చయము).

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్య యోగినః
తక్షకేణాపి దష్టస్య విషం తస్య న సర్పతి. ౪౬

తా. ఏయోగియొక్క శరీరము ప్రతిదినమును సోమకలచేత నిండు (పూర్ణమగు) చున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఱవఁబడినను విషము వ్యాపింపదు. (అనఁగా సర్పము లన్నిటికంటె విష మెక్కుడుగల తక్షకునిచే కఱవఁబడినను వాఁడు చావఁడు).

శ్లో. ఇన్ధనాని యథా వహ్నిః తైలవర్తిం చ దీపకః
తథా సోమకలా పూర్ణం దేహీ దేహం న ముఞ్చతి. ౪౭

తా. ఏప్రకారము నిప్పు కట్టెలను, దీపము నూనెను వత్తిని విడుచుటలేదో, ఆ ప్రకారము సోమకలచేత నిండినదేహమును దేహి (జీవుఁడు) విడుచుటలేదు. (అనఁగా మరణములేదని భావము).

అ. గోమాంసభక్షణము యొక్కయు అమరవారుణిపానము యొక్కయు విశేషమును వచించుచున్నారు.

గో మాం స భ క్ష ణ అ మ ర వా రు ణీ పా న మ హి మ.

శ్లో. గోమాంసం భక్షయే న్నిత్యం పిబే దమరవారుణీమ్
కులీనం త మహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః. ౪౮

తా. గోమాంసమును ప్రతిదినమును భుజింపఁబడువాఁ డగుగాక. అమరవారుణిని పానము చేయువాఁ డగుగాక. అట్టియోగిని కులీనుఁడని (సద్వంశోత్తముఁడని) నేను తలంచెదను. తక్కినవారు (గోమాంసమును తిననివారును, అమరవారుణిని త్రాగనివారును నగు అయోగులు) కులఘాతకులు (కులమును చెఱుపువారు) అగుదురు.

వి. ౪౯-౫౦ శ్లోకములవలన గోమాంసశబ్దార్థమును, అమరవారుణి శబ్దార్థమును గనందగును.

నేను అనుపదము గ్రంథకర్తయైన స్వాత్మారామయోగీంద్రులవాక్యము. కులీనుఁడనఁగా:— "కృతార్థా పితారౌ తేన ధన్యో దేశః కులం చ తత్, జాయతే యోగవాన్యత్ర దత్తమక్షయ్యతాం వ్రజేత్. దృష్టః సంభాషితః స్పృష్టః పుంప్రకృత్యో ర్వివేకవాన్, భవకోటి శతాపాతం పునాతి వృజినం నృణామ్." వానివలన తలిదండ్రులు కృతార్థు లయ్యెదరు. ఆదేశమును కులమును ధన్యమగు చున్నది. యోగవంతుఁడు (యోగి) ఏకులమున ఎచ్చటఁ బుట్టుచున్నాఁడో ఆకులమును కొఱఁత లేని దగుచున్నది. వానిచేత చూడఁబడినను చెప్పఁబడినను తాఁకబడినను ప్రకృతి పురుషవివేకము గలవాఁడు అనేకకోటి జననమరణములలోఁ బడునట్టి దుర్మార్గ పురుషునికూడ పావనునిగఁ జేయు చున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్త పురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "గృహస్థానాం సహస్రేణ వానప్రస్థ శతేనచ, బ్రహ్మచారి సహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే." వేయిగురు గృహస్థుల కంటెను, నూఱుగురు వానప్రస్థులకంటెను, వేయిగురు బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసి శ్రేష్ఠుఁ డగుచున్నాఁడు, అని బ్రహ్మాండపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. "రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కో విజానాతి తత్త్వతః, తద్జ్ఞాని వసతే యత్ర సదేశః పుణ్యభాజనమ్, దర్శనా దర్చ నాదస్య త్రిసప్త కులసంయుతా, అజ్ఞా ముక్తిపదం యాన్తి కిం పున స్తత్పరాయణాః. అన్త ర్యోగం బహిర్యోగం యో జానాతి విశేషతః, త్వయామయా ప్యసౌ వన్ద్యః శేషై ర్వంద్యస్తు కిం పునః." రాజయోగ. మాహాత్మ్యమును నిశ్చయముగా ఎవ్వఁ డెఱుఁగును ? ఆ జ్ఞాని (రాజయోగి) ఎచ్చట వసించుచున్నాఁడో, ఆదేశము పుణ్యక్షేత్రమగును. ఈ యోగిని దర్శించుటచేతను, అర్చిం చుటచేతను ఇరువదొక తరములవారితోఁగూడ అజ్ఞానులును ముక్తిని బొందుదు రనఁగా, దానిని అభ్యసించువారి విషయమై చెప్పవలయునా ఏమి ? అంతర్యోగమును బహిర్యోగమును ఎవఁడు తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు నాచేతను, నీచేతను నమస్కరింపఁదగినవాఁ డనఁగా, తదితరులచేత పూజింపఁదగినవాఁ డని చెప్పవలయునా ఏమి ? అని రాజయోగమునందు వామదేవులకు శివుఁడు చెప్పియున్నాఁడు. "ఏకకాలం ద్వికాలం వా త్రికాలం నిత్యమేవ వా, ఏ యుఞ్జతే మహాయోగం విజ్ఞేయా స్తే మహేశ్వరాః." ఒకవేళగాని, రెండువేళలుగాని, మూఁడువేళలుగాని, నిత్యముగాని, ఎవరు మహాయోగమును అభ్యసించుచున్నారో, వారు మహేశ్వరులని తెలియఁదగినది. అని కూర్మ పురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. కావున సత్కులమునఁ బుట్టినను యోగమును అభ్యసింపని వారు కులఘాతకు లనఁబడుదురు.

అ. గోమాంసశబ్దార్థమును నిరూపించుచున్నారు.

గోమాంసశబ్దార్థము.

శ్లో. గోశబ్దేనోదితా జిహ్వా తత్ప్రవేశో హి తాలుని
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్. ४८

తా. గో అను శబ్దముచేఁ జెప్పఁబడినది. నాలుక దానిని అంగిలి (పైనోరు) సమీపద్వారమునందు ప్రవేశింపించుట గోమాంసభక్షణము. అది (ఆ గోమాంస భక్షణము) మహాపాతకములను నాశనము చేయునదిగా నున్నది.

అ. అమరవారుణి శబ్దార్థమును నిర్వచించుచున్నారు.

అమరవారుణిశబ్దార్థము.

శ్లో. జిహ్వాప్రవేశ సంభూత వహ్నినోత్పాదితః ఖలు
చన్ద్రాత్స్రవతి యస్సారః సస్యా దమరవారుణీ. ౫౦

తా. నాలుకను మీఁదికి (అంగిలియందు) ప్రవేశింపఁ జేయుటవలనఁ గలుగు అగ్ని (ఉష్ణము) చేత కలుగునట్టి దైన (భ్రూస్థానము ఎడమ ప్రక్కనుండు) చంద్రునియొద్దనుండి స్రవించునట్టి రస మెదియో అది అమరవారుణి యనఁబడును.

వి. అమరవారుణిని శివజలము, కల్లు (సుర) అని కొందఱు చెప్పుదురు.

అ. అమరవారుణియొక్క విశేషమును అయిదు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

అమరవారుణిమహిమ.

శ్లో. చుమ్బన్తీ యది లమ్బికాగ్రమనిశం జిహ్వారసస్పన్దినీ
సక్షారా కటుకామ్లదుగ్ధ సదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా
వ్యాధీనాం హరణం జరాన్తకరణం శస్త్రాగమోదీరణం
తస్యస్యా దమరత్వ మష్టగుణితం సిద్ధాఙ్గనాకర్షణమ్. ౫౧

తా. ఎప్పుడు నాలుకయొక్క పై ద్వారమును ఎడతెగక తాఁకుట వలన, ఎవనియొక్క నాలుక రైనది, సోమరసము యొక్క (చంద్రామృతము యొక్క) స్రవము కలదియును, ఉప్పుతోఁగూడినదియును, కారము పులుసు పాలు అనువానికి సమాన మైనదియును, తేనె నెయ్యి అను వానితోఁ దుల్యమైనదియును నగు రసము గలది యగునో, అప్పుడు వానికి వ్యాధులను పోఁగొట్టుట, జరను (ముదిమిని) నశింపఁజేయుట, తనమీఁదికి వచ్చునట్టి ఆయుధములను అడ్డగించుట, అణిమాది సిద్ధు లెనిమిదియు గలవాఁడగుట, అమరత్వము (చావులేమి,) సిద్ధాంగనలు ఆకర్షించునట్టి శక్తి, అనునివి కలుగు చున్నవి.

శ్లో. మూర్ధ్ని షోడశపత్త్రపద్మగళితం ప్రాణాదవాప్తం హఠా
దూర్ధ్వాస్యో రసనాం నియమ్య వివరే శక్తిం పరాం చిన్తయన్

ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం ధారామయం యఃపిబే
న్నిర్వ్యాధిః సమృణాలకోమలవపు ర్యోగీ చిరంజీవతి. ౫౨

తా. నాలుకను కపాల కుహరమునందు ప్రవేశింపఁ జేసి, తర్వాత, పైముఖముగాఁ జేసి కుండలినీశక్తిని ధ్యానించి, సాధనభూత మైన ప్రాణముచేత కంఠమునందుఁ గల పదునారు దళముల కమలమునందు పడునట్టి హఠయోగము వలనఁ బొందఁబడిన పరిశుద్ధ మైన అలలతోఁగూడిన చంద్రామృత మనురసమును ఎవఁడు త్రాగుచున్నాఁడో, ఆ యోగి వ్యాధి లేనివాఁడును, తామర కాఁడవలె మృదువైన శరీరము కలవాఁడును నై బహుకాలము జీవించుచున్నాఁడు.

శ్లో. యత్ప్రాలేయం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాన్తరస్థం
తస్మిం స్తత్త్వం ప్రవదతి సుధీ స్తన్ముఖం నిమ్నగానామ్
చన్ద్రాత్సారః స్రవతి వపుష స్తేన మృత్యుర్నరాణాం
త ద్బధ్నీయా త్సుకరణ మథో నాఽన్యథా కాయసిద్ధిః. ౫౩

తా. "తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః" దానియొక్క శిఖా మధ్యమునందు పరమాత్మ పొంది యున్నాఁడు. అను శ్రుతి ప్రకారము మేరువువలె ఉన్నతమై యుండు సుషుమ్న యైన మేరువు యొక్క మీఁదిభాగము మధ్యయం దుండు సోమజలము స్రవించునట్టి ద్వార మెదియో, అందు సద్బుద్ధి గలవాఁడు (రజస్తమో గుణములచేఁ జయింపఁబడని సత్త్వగుణము కలవాఁడు) ఆత్మ తత్త్వమును జెప్పుచున్నాఁడు. నదులయొక్క (గంగా యమునా సరస్వతి నర్మదాది శబ్దములకు వాచ్యమైన ఇడా పింగళ సుషుమ్న గాంధారి మొదలగు నాడుల యొక్క) ముఖము ఆ ద్వారమునం దున్నది. చంద్రమండలమునం దుండి శరీరమునకు సారము స్రవించుచున్నది. అందువలన (అట్లు స్రవించుటవలన) మనుష్యులకు మరణము కలుగుచున్నది. కావున ఆ (మున్ను చెప్పిన) ఖేచరియనెడి మంచికరణమును బంధింప వలయును. (అట్లు బంధించిన యెడల) చంద్రామృతము స్రవింపదు. (కాన మరణము కలుగదు.) లేనియెడల (ఆ కరణమును బంధింపని యెడల) కాయసిద్ధి (రూప లావణ్యములును, బలమును, వజ్రమును చూర్ణము చేయునదియు, నైన కాయసిద్ధి) కలుగదు.

వి. ఆత్మ విభుత్వ మైన ఖేచరీముద్ర యందు అభివ్యక్తి యగుటను, అందు ఆత్మతత్త్వ మనఁబడెను.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం పఞ్చస్రోతః సమన్వితమ్
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిఞ్ శూన్యే నిరఞ్జనే. ౫౪

తా. ఐదు (ఇడా) ప్రవాహములతోఁ గూడినదియును, (అలౌకికముగాఁ దెలియఁబడు) ఆత్మ సాక్షాత్కారమును కలుగఁ జేయునదియును నగు ద్వార మెదియో, ఆ నిరంజన (అవిద్యయును, దాని కార్యమును నైన శోక మోహాదులును అంజనము. ఆ అంజనము లేని) ద్వారమైన శూన్య (ఆకాశ)మునందు ఖేచరీముద్ర స్థిర మగుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయం బీజ మేకాముద్రా చ ఖేచరీ
ఏకోదేవో నిరాలమ్బ ఏకావస్థా మనోన్మనీ. ౫౫

తా. బీజములయందు సృష్టి స్వరూపమైన ప్రణవ మను బీజము ముఖ్యమైనది. ముద్రల యందు ఖేచరీముద్ర ముఖ్యమైనది. దైవములయందు నిరాలంబమైన దైవము ముఖ్యమైనది. అవస్థల యందు ఉన్మన్యవస్థ ముఖ్యమైనది.

వి. "ఓమిత్యేకాక్షర మిదం సర్వం" ఓ మనెడి ఈ అక్షరము ఈ సకలము (జగము) నై యున్నది. అని మాండూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజముయొక్క స్వరూపస్థితి కలుగుటవలన, ఆలంబన శూన్యదైవము ముఖ్య మనఁబడెను. బీజము మొదలగు వానియందు ప్రణవము మొదలగునవి ముఖ్యమని చెప్పినట్లు ముద్రలలో ఖేచరీముద్ర ముఖ్యమైనదని చెప్పఁబడెను.

అ. ఉడ్యానబంధమును చెప్పుట కుద్యమించి, ప్రథమమున ఉడ్యానశబ్దార్థమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉ డ్యా న శ బ్దా ర్థ ము.

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః
తస్మా దుడ్డీయనాఖ్యోఽయం యోగిభి స్సముదాహృతః. ౫౬

తా. ఏ కారణముచేత ఏ పదార్థమువలన కట్టువడినప్రాణము సుషుమ్న యనెడి మధ్యనాడి యందు ఎగురుచున్నదో, ఆ కారణము వలన అది మత్స్యేంద్రాది యోగులచేత ఉడ్యాన బంధ మని చెప్పఁబడెను.

వి. ఉడ్డీయనము = ఎగురుట, ఈ బంధము వలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురుట (సంచరించుట) చేత ఉడ్డీయన మనఁబడెను.

శ్లో. ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాన్తం మహాఖగః
ఉడ్డీయానం త దేవస్యా త్తత్ర బన్ధోఽభిధీయతే. ౫౭

తా. మహాకాశ మైన ప్రాణము ఏ బంధము వలన విశ్రాన్తి లేనట్టుగా సుషుమ్న యందు ఉడ్డీనమును (ఎగురుటను) చేయుచున్నదో, ఆ బంధమే ఉడ్యాన మను పేరుగలది. ఆ విషయము నందు బంధస్వరూపము నాచే చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. సదా శరీరావకాశమునందు గతిగలదిగా నుండుటచేత, మహాకాశ మైన ప్రాణ మనఁబడెను.

అ. ఉడ్యానబంధ లక్షణమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉ డ్యా న బ న్ధ ము.

శ్లో. ఉదరే పశ్చిమంతానం నాభే రూర్ధ్వం చకారయేత్
ఉడ్డీయానో హ్యసౌ బన్ధో మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ. ౫౮

తా. కడుపునందు నాభియొక్క పై భాగమును క్రిందిభాగమును వీపుతో తాఁకునట్లుగా వెనుకకు లాఁగ వలయును. (నాభియొక్క క్రింది మీఁది భాగములను లాఁగుట యనెడి) ఈ

ఉడ్యానబంధము మరణ మనెడి గజమునకు సింహముగా నున్నది. (అనఁగా మరణమును నశింపఁ జేసి అమరత్వము నొసంగును).

వి. చకారము వలన క్రిందిభాగమును గైకొనఁబడెను.

శ్లో. ఉడ్డీయానం తు సహజం గురుణా కథితం సదా
అభ్యసే త్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే. ౫౯

తా. గురువుచేత ఎల్లప్పుడును సహజముగాఁ జెప్పఁబడిన ఉడ్యానబంధమును నిరంతర మెవఁడు అభ్యసించునో, వాఁడు ముసలివాఁడైనను వయసువాఁ డగును.

అ. ఉడ్యానబంధ స్వరూపమును దాని మహిమను రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

ఉ డ్యా న బం ధ మ హి మ.

శ్లో. నాభే రూర్ధ్వ మధ శ్చాఽపి తానం కుర్యా త్ప్రయత్నతః
షణ్మాస మభ్యసే న్మృత్యుం జయ త్యేవ న సంశయః. ౬౦

తా. నాభియొక్క పైభాగమును క్రిందిభాగమును మిగుల ప్రయత్నముచేత వెనుకకు లాఁగ వలయును. ఆఱు నెలలు అభ్యసించినయెడల మృత్యువును జయించును. దీనికి సందేహము లేదు.

శ్లో. సర్వేషా మేవ బన్ధానా ముత్తమో హ్యుడ్డియానకః
ఉడ్డియానే దృఢే బన్ధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్. ౬౧

తా. బంధము లన్నిటియందును ఉడ్డియానబంధమే ఉత్తమ మైనది. ఏలనఁగా, ఉడ్యానము దృఢముగా అభ్యసించిన యెడల, ముక్తి తనంతటు కలుగును.

వి. ఉడ్యాన బంధము చేసినచో పక్షివలెగా ప్రాణము సుషుమ్నయందు పోవుటవలన "సమాధౌ మోక్ష మాప్నోతి" సమాధి యందు ముక్తినిఁ బొందుచున్నాఁడు. అను వాక్యమువలన సహజముగనే ముక్తి కలుగును.

అ. ఇఁక మూలబంధమును రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

మూ ల బ న్ధ ము.

శ్లో. పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య యోని మాకుఞ్చయే ద్గుదమ్
అపాన మూర్ధ్వ మాకృష్య మూలబన్ధోఽభిధీయతే. ౬౨

తా. గుదిచేత యోనిని చక్కఁగా పీడించి, గుదమును సంకుచితము చేయవలయును. క్రిందికి పోవునట్టి వాయు వైన అపానమును మీఁదికి లాఁగుట వలన మూలబంధము చెప్పఁ బడుచున్నది.

వి. గుదిచేత యోని స్థానమును పీడించుట మూలముగా గుదమును లాఁగుటకు మూలబంధ మని పేరు,

శ్లో. అధోగతి మపానంవై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్
ఆకుఞ్చనేన తం ప్రాహు ర్మూలబన్ధం హి యోగినః. ౬౩

తా. అధోగతి (క్రిందికిపోవుటను) గల అపానమును బలముగా లాగుట వలన (మూలద్వారమును సంకుచితము చేయుట వలన) మీఁద (సుషుమ్నయందు) పోవునట్లుగాఁ జేయుచున్నాఁడు. దానిని యోగులు మూలస్థానముయొక్క బంధనమును మూలబంధ మని చెప్పెదరు.

వి. ఇందు (ఈ ౬౩ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ శబ్దార్థమును, పూర్వశ్లోకము (౬౨ వ శ్లోకము) వలన మూలబంధ ప్రకారమును, చెప్పఁబడినందు వలన పునరుక్తి దోషము లేదు.

అ. ఇఁక యోగబీజమునందు చెప్పినప్రకారముగా మూలబంధమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. గుదం పార్ష్ణ్యా తు సంపీడ్య వాయు మాకుఞ్చయే ద్బలాత్
వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః. ౬౪

తా. రెండుగుదికాళ్ల క్రిందిభాగములచేత గుదమును చక్కఁగా పీడించి, వాయువు సుషుమ్న యొక్క మీఁదిభాగమునందు పోవునట్లు వాయువును (గుదమును) బలముగా లాగవలయును. (ఇది మూలబంధము). [ఇది మూలబంధ మనునది అధ్యాహారము].

అ. మూలబంధము యొక్క గుణములను ఆఱుశ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

మూ ల బ న్ధ గు ణ ము.

శ్లో. ప్రాణాఽపానౌ నాదబిన్దూ మూలబన్ధేన చైకతామ్
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాఽత్రసంశయః. ౬౫

తా. మీఁదుగను క్రిందుగను పోవునట్టివి యైన ప్రాణాపాన వాయువులును, నాదమును (అనాహతధ్వనియును,) బిందువును (అనుస్వారమును,) ఐక్యమును బొంది, యోగముయొక్క మంచి సిద్ధిని అభ్యాసకుల కొసంగుచున్నది. దీనికి సందేహము లేదు.

వి. మూలబంధము చేయుట వలన, అపానము ప్రాణముతో కలిసి, సుషుమ్నయందు ప్రవేశించు చున్నది. అందువలన నాదము బయలుపడుచున్నది. అందువలన నాదముతోడ ప్రాణాపానములు రెండును హృదయము మీఁదికిపోయి, నాదమును బిందువుతో నైక్యపఱిచి, బ్రహ్మరంధ్రమునందు బ్రవేశించుచున్నవి. దీనివలన యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

శ్లో. అపానప్రాణయో రైక్యం క్షయో మూత్రపురీషయోః
యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబన్ధనాత్. ౬౬

తా. ఎల్లప్పుడును మూలబంధమును చేయుటవలన, అపానప్రాణములు రెంటియొక్క ఐక్యమును, (బంధింపఁబడి యుండు) మూత్రపురీషముల (జల మలముల)యొక్క క్షయమును అగుచున్నది. వృద్ధుఁడును యౌవనవంతుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. అపానే ఊర్ధ్వగే జాతే ప్రయాతే వహ్నిమణ్డలమ్
తదాఽనలశిఖా దీర్ఘా జాయతే వాయునాఽహతా. ౬౭

తా. మూలబంధము వలన క్రిందికి పోవు అపానవాయువు మీఁదికి పోవునదియై అగ్ని మండలమును పొందునప్పుడు జఠరాగ్ని యొక్క జ్వాల, వాయువుతోఁ జేరుటవలన సరళ మగుచున్నది.

వి. "దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజామ్బూనద ప్రభమ్, త్రికోణస్తు మనుష్యాణాం చతురస్రం చతుష్పదామ్, మణ్డలం తు పతఙ్గానాం సత్య మేత ద్బ్రవీమి తే, తన్మధ్యే తు శిఖాతన్వీ సదా తిష్ఠతి పావకే." దేహమధ్యమునందు అగ్నిమండలము కరిగించిన బంగారమువలె మనుష్యులకు త్రికోణముగను, పశ్వాదులకు చదురముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను నున్నది. దాని మధ్యమునందు సదా అగ్నిజ్వాల వ్యాపించి యున్నది. దీనిని నేను నీకు నిశ్చయముగాఁ జెప్పుచున్నాఁడను అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తతో యాతో వహ్న్యపానౌ ప్రాణ ముష్ణస్వరూపకమ్
తేనాఽత్యన్తప్రదీప్తస్తు జ్వలనో దేహజ స్తథా. ౬౮

తా. ఆ తర్వాత అగ్నియును అపానమును అగ్నిజ్వాలయొక్క వృద్ధిచేనైనను, లేక ఉష్ణ స్వరూపము గలదానిచేనైనను, ప్రాణమును బొందుచున్నది. దానిచేత (ప్రాణసంయోగమువలన) శరీరమునందు కలుగు అగ్ని అత్యంతము దీపనము గలది యగుచున్నది. (అపానము మీఁదికి పోయిన యెడల అగ్ని ప్రాణ సంగమముచేత మిగుల దీపనము గలది యగును).

శ్లో. తేన కుణ్డలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే
దణ్డాహతా భుజఙ్గీవ నిఃశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్. ౬౯

తా. దానిచేత (అగ్నియొక్క అత్యంత దీపనము చేత) చక్కఁగా తపింపఁబడు నప్పుడు నిద్రపోవునట్టి కుండలినీశక్తి చక్కఁగా మేల్కొనునది యగుచున్నది. కొయ్యచేఁ గొట్టబడిన పాము వలె, నిఃశ్వాసముచేసి సరళత్వమును (నీల్గుటను) బొందుచున్నది.

శ్లో. బిలం ప్రవిష్టేవ తతో బ్రహ్మనాడ్యన్తరం వ్రజేత్
తస్మా న్నిత్యం మూలబన్ధః కర్తవ్యో యోగిభి స్సదా. ౭౦

తా. ఆ తర్వాత (నిట్టనీల్గిన తర్వాత) బొక్కయందు దూరినపామువలె సుషుమ్న లోపల ప్రవేశించుచున్నది. ఆ కారణమువలన, యోగాభ్యాసకులచే మూలబంధము ప్రతిదినమును సర్వకాలమును చేయఁదగినది.

అ. ఇఁక జాలంధర బంధమును చెప్పుచున్నారు.

జా ల న్ధ ర బ న్ధ ము.

శ్లో: కణ్ఠ మాకుఞ్చ్య హృదయే స్థాపయే చ్చిబుకం దృఢమ్
బన్ధో జాలన్ధరాఖ్యోఽయం జరా మృత్యువినాశకః. ౭౧

తా. కంఠమునందుఁ గల ద్వారమును సంకుచితము చేసి, హృదయమునందు (రొమ్ము యొక్క సమీపమునందు నాలు గంగులముల స్థల ముండునట్లు) గడ్డమును దృఢముగా స్థాపింప వలయును. జరామరణములను పోఁగొట్టునదియైన ఈ బంధము జాలంధరబంధ మని చెప్పఁబడును.

వి. కంఠమును సంకుచితము చేసి, నాలు గంగులముల తా వుండునట్లు, రొమ్ముదగ్గఱ తలను వంచుటవలన గడ్డము స్థాపిత మగుట జాలంధరబంధ మనఁబడును.

అ. జాలంధరబంధ శబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.

జా ల న్ధ ర బ న్ధ శ బ్దా ర్థ ము.

శ్లో. బధ్నాతి హి సిరాజాల మధోగామి నభో జలమ్
తతో జాలన్ధరో బన్ధః కణ్ఠదుః ఖౌఘనాశనః. ౭౨

తా. దేనిచేత నాడులయొక్క జాలములను (సమూహములను) క్రిందికి పోవునట్టి ఆకాశ జలమును (కపాల కుహరముయొక్క అమృతమును) బంధించుచున్నదో, దానివలన జాలంధర బంధ మను పేరు గల్గినది. ఇది కంఠమునందుఁ గల దుఃఖసమూహములను నాశము చేయునదిగా నున్నది.

అ. జాలంధర బంధముయొక్క గుణములను రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

జా ల న్ధ ర బ న్ధ గు ణ ము.

శ్లో. జాలన్ధరే కృతే బన్ధే కణ్ఠసంకోచ లక్షణే
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ నచ వాయుః ప్రకుప్యతే. ౭౩

తా. కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేఁ గల్గిన జాలంధరబంధ మనెడి బంధమును చేసిన యెడల, అమృతము జఠరాగ్నియందు పడదు. ప్రాణమును కోప మొందదు. (ఇతరనాడులయందు వాయువుపోవుట యనెడి ప్రకోపమును చేయదు).

శ్లో. కణ్ఠసంకోచనే నైవ ద్వేనాడ్యౌ స్తమ్భయే ద్దృఢమ్
మధ్యచక్ర మిదం జ్ఞేయం షోడశాధారబన్ధనమ్. ౭౪

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితము చేయుటమాత్రముచేతనే, ఇడా పింగళ లనెడి రెండునాడులను స్తంభింప వలయును. అంగుష్ఠాధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రము పఱకును గల పదునాఱు ఆధారములయొక్క బంధమును చేయునట్టి, ఈ (కంఠస్థానమునందుఁ గల) విశుద్ధి యనెడి మధ్యచక్రము దెలిసికొనఁ దగినది.

వి. "అంగుష్ఠ గుల్ఫ జానూరు సీవనీ లిఙ్గనాభయః, హృద్గ్రీవా కణ్ఠదేశ శ్చ లమ్బికా నాసికా తథా. భ్రూమధ్యం చ లలాటం చ మూర్ధా చ బ్రహ్మరన్ధ్రకమ్, ఏతే హి షోడశాధారాః కథితా యోగిపుఙ్గవైః." అంగుష్ఠము, గుల్ఫము, (మడమ,) మోకాలు, తొడ, బీజముయొక్క క్రిందినరములు, లింగము, నాభి, హృదయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భ్రూమధ్యము (నొసల్లనడిమితావు), నెత్తి, తల, బ్రహ్మరంధ్రము, అను నివి యోగిపుంగవులచేత షోడశాధార మని చెప్పఁబడు చున్నవి. ఈ పదునాఱు ఆధారములయొక్క ధారణమువలని ప్రయోజనమును 'గోరక్ష సిద్ధాన్తము'నందు గనం దగును.

అ. మున్ను చెప్పిన ఉడ్యానబంధము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము అనుబంధత్రయ ములయొక్క ప్రయోజనమును మూఁడు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

బన్ధత్రయ ప్రయోజనము.

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుఞ్చ్య ఉడ్డియానం తుకారయేత్
ఇడాం చ పిఙ్గలాం బద్ధ్వా వాహయే త్పశ్చిమే పథి. ౭౫

తా. మూల (ఆధార) స్థానమును చక్కఁగా సంకుచితము చేసి, నాభిని వెనుకకులాఁగుట యనెడి ఉడ్యానబంధమును చేయ వలయును. గంగా యమున లనెడి ఇడా పింగళలను బంధించి సుషుమ్నా మార్గమునందు ప్రాణమును పోవునట్లు చేయవలయును.

వి. ఇచ్చట ఇడా పింగళలను బంధించి యనుట వలన, జాలంధర బంధముచేత అని భావ మగుచున్నది. "కంఠమును సంకుచితము చేయుటచేతనే రెండు నాడులును స్తంభించు చున్నవి." అని పూర్వోక్తశ్లోకము (౭౪) వలనఁ దెలియఁ దగును.

శ్లో. అనే నైవ విధానేన ప్రయాతి పవనోలయమ్
తతో నజాయతే మృత్యు ర్జరారోగాదికం తథా. ౭౬

తా. ఈ విధముచేతనే ప్రాణము లయమును (స్థిరత్వమును) బొందుచున్నది. అందు (ప్రాణ లయము) వలననే మృత్యువు, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగుటలేదు.

వి. గతి (సంచారము) లేకనే, బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము. ఆదిశబ్దము చేత నరలు, సడలు, తంద్ర, ఆలస్యము మొదలగునవియు కలుగవని తెలిసికొనునది.

శ్లో. బన్ధత్రయ మిదం శ్రేష్ఠం మహాసిద్ధై శ్చ సేవితమ్
సర్వేషాం హఠతన్త్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః. ౭౭

తా. ఈ మూఁడు బంధములను శ్రేష్ఠమైనవియును షోడశాధారములయందు మిగుల శ్లాఘ్యమైనవియును) మత్స్యేంద్రాది సిద్ధాదులచేతను సేవింపఁబడినవియును, సకల హఠ తంత్ర (ఉపాయ)ములకును సాధనమై (సిద్ధిని కలుగఁజేయు) నవియును నైయున్న వని గోరక్షాది యోగులు తెలియుచున్నారు.

వి. చకారమువలన వసిష్ఠాదిమునులను గ్రహింప నగును.

అ. విపరీతకరణిని చెప్పుట కుద్యమించి, దేహము జరగలదని రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పు చున్నారు.

దే హ జ ర త్వ కా ర ణ ము.

శ్లో. యత్కిఞ్చి త్స్రవతే చన్ద్రా దమృతం దివ్యరూపిణః
త త్సర్వం గ్రసతే సూర్య స్తేన పిణ్డో జరా యుతః. ౭౮

తా. ఉత్కృష్ట స్వరూపమైన ఏ అమృతము (అంగిలిమూలమందుండు) చంద్రునియందుండి స్రవించుచున్నదో, దానినంతయు నాభియందుండు అగ్నిస్వరూపమైనట్టి సూర్యుఁడు మ్రింగు చున్నాఁడు. అందువలన (సూర్యుఁడు అమృతపానము చేయుటవలన) దేహము (పిండము) జరను (ముదిమిని) పొందుచున్నది.

వి. "నాభిదేశస్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాలు మూలేచ చన్ద్రమాః. వర్ష త్యధోముఖః శ్చన్ద్రో గ్రస త్యూర్ధ్వముఖో రవిః, కరణం తచ్చ కర్త వ్యం యేన పీయూష మాప్యతే." దహన స్వరూపమైన సూర్యుఁడు నిత్యమును నాభిస్థానమునం దున్నాఁడు. అమృత స్వరూపమైన చంద్రుఁడు నిత్యమును మీఁది నోటియొక్క మూలమునం దున్నాఁడు. అధోముఖమైన సూర్యుఁడు ఆ యమృతమును వర్షించుచున్నాఁడు. ఊర్ధ్వముఖమైన సూర్యుఁడు ఆ యమృతమును పానముచేయుచున్నాఁడు. కావున దేనిచేత (ఏ కరణముచేత) అమృ తము పొందఁబడుచున్నదో, ఆకరణమును చేయవలయును. అని గోరక్షనాథులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తికరణం దివ్యం సూర్యస్యముఖ వఞ్చనమ్
గురూపదేశతో జ్ఞేయం నతుశాస్త్రార్థకోటిభిః. ౭౯

తా. ఆ విషయమునందు నాభిస్థానమునందుఁగల అగ్నియైన సూర్యునియొక్క ముఖమును వంచించునట్టి ఉత్తమ (దివ్య) మైన, ఇఁకఁ జెప్పఁబోవు ముద్రయనెడి కరణ మొకటికలదు. అది గురూపదేశమువలనఁ దెలియఁదగినది. కోటిశాస్త్రములచేతను తెలిసికొనుటకు సాధ్యముకాదు.

అ. విపరీతకరణియొక్క లక్షణమును రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

వి ప రీ త క ర ణి.

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభే రధస్తాలో రూర్ధ్వం భాను రధో శశీ
కరణీ విపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే. ౮౦

తా. మీఁద నాభియును, దిగువ అంగిలియునుగా, అనఁగా మీఁదుగా అగ్ని స్వరూపమైన సూర్యుఁడును, క్రిందుగా అమృతస్వరూపమైన చంద్రుఁడునుగా నుండు (విపరీతముగా చంద్రసూర్యు లను క్రింద మీఁదుగా చేయుట యనెడి) విపరీతకరణి యను కరణము గురువాక్యముచేతఁ బొందఁ బడుచున్నది.

శ్లో. నిత్య మభ్యాసయుక్తస్య జఠరాగ్ని వివర్ధనీ
ఆహారో బహుల స్తస్య సంసాధ్యః సాధకస్య చ. ౮౧
అల్పాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి తత్ క్షణాత్

తా. ప్రతిదినమును జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయునట్టి విపరీతకరణిని అభ్యసించుసాధకునకు, ఆహారము అధికముగా (కావలయును. కనుక కావలసినంత) సంసాదింపఁ దగినది. ఆహారము అల్పమగు నేని అగ్ని క్షణమాత్రమున (శీఘ్రమున) దేహమును దహించును.

అ. మీఁదుగను క్రిందుగను నుండు చంద్రసూర్యులను క్రిందుమీఁదుగా చేయునట్టి క్రియను జెప్పుచున్నారు.

చ న్ద్ర సూ ర్య వి ప రీ త వి ధా న ము.

శ్లో. అధశ్శిరా శ్చోర్ధ్వపాదం క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే. ౮౨
క్షణాచ్చ కిఞ్చి దధిక మభ్యసే చ్చ దినేదినే

తా. భూమియందు శిరస్సునుంచి (రెండుచేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజము మొదలు మోచేతులువఱకు నైన భుజములతోను, మెడ శిరస్సు వీనియొక్క వెనుకటి భాగమునందను వానితోను భూమియందాన్చి) మీఁదుగా కాళ్లను చాచి మొదటిదినము ఒకక్షణమును, ఇట్లు దిన దినము ఒక్కొకక్షణము అధికముగను ఉండవలయును.

వి. పైన చెప్పిన ప్రకారముగా సర్వాంగాసనముననుండి మొదటి దినము ఒకక్షణమును మరు నాఁడు రెండు క్షణములును మూఁడవనాఁడు మూఁడుక్షణములును ఇట్లు దినమున కొక్కొక క్షణము అధికముగా అభ్యాసము చేయవలయును.

అ. విపరీతకరణియొక్క గుణములను చెప్పుచున్నారు.

వి ప రీ త క ర ణి గు ణ ము.

శ్లో. వలితం పలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం న దృశ్యతే. ౮౩
యామమాత్రం తు యో నిత్య మభ్యసే త్సతు కాలజిత్

తా. సాధకునియొక్క శరీరమునందు ఆఱునెలలకు మీఁద సడలు నరలు కనఁబడవు. ఏ సాధకుఁడు జాముసేపు ప్రతినిత్యమును అభ్యసించుచున్నాఁడో, వాఁడు యమునిని జయించినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

వి. ఇందువలన యోగము ప్రారబ్ధకర్మమును ప్రతిబంధించుచున్న దనుటను సూచింపఁబడి నది. "స్వదేహారమ్భక స్యాపి కర్మణః సంక్షయావహః, యో యోగః పృథివీపాల శృణు తస్యాఽపి లక్షణమ్." ఓ రాజా! తన శరీరమునకు కారణమైన కర్మమును నశింపఁజేయు యోగ మేదియో, దాని లక్షణమును వినుము. అని విష్ణుధర్మమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "యథా ప్రారబ్ధ కర్మ తత్త్వజ్ఞానా త్ప్రబలమ్, తథా తస్మాదపి కర్మణో యోగాభ్యాసః ప్రబలమ్, అత ఏవయో

గీనా ముద్దాలక వీతహవ్యాదీనాం స్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉపపద్యతే." ఎట్లు ప్రారబ్ధకర్మము తత్త్వజ్ఞానమునకన్న ప్రబలమో, అట్లే ఆ కర్మమునకన్న యోగాభ్యాసము ప్రబలము. కావున ఉద్దాలక వీతహవ్యులు మొదలగు యోగులకు స్వేచ్ఛగా (తమ ఇష్టప్రకారము) దేహమును విడుచుట తగును. అని విద్యారణ్యస్వాములచే జీవన్ముక్తి ప్రకరణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "దేహం జహ్యా త్సమాధినా" సమాధిచేత దేహమును విడుచుచున్నాఁడు. అని భాగవతమునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఇఁక వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలుగఁజేయు నిమిత్తమై తత్ఫలమును వ్యక్తీకరించుచున్నారు.

వ జ్రో లి మ హి మ.

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తై ర్నియమై ర్వినా. ౮౪
వజ్రోలీం యోవిజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్

తా. ఎవఁడు (ఏ అభ్యాసి) వజ్రోలిముద్రను విశేషముగా స్వానుభవముచేతఁ దెలియుచున్నాఁడో, ఆ యోగి యోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడిన బ్రహ్మచర్యాది నియమములు లేకనే స్వేచ్ఛగానుండినను, అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ (అణిమాద్యష్టైశ్వర్యములు కలవాఁ) డగుచున్నాఁడు.

అ. వజ్రోలిసాధనమునం దుపయోగముగల రెండు పదార్థములను చెప్పుచున్నారు.

వ జ్రో లి సా ధ న వ స్తు వు లు.

శ్లో. తత్ర వస్తుద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్య కస్యచిత్. ౮౫
క్షీరంచైకం ద్వితీయంతు నారీ చ వశవర్తినీ

తా. వజ్రోలి అభ్యాసమునందు ఉపయుక్తమైన రెండు వస్తువులను చెప్పుచున్నాఁడను. అవి (ధనము లేని) వానికి దుర్లభము. అవి యేవనఁగా, ఒకటి (త్రాగుటకొఱకు) పాలు, మఱొకటి స్వాధీనముగల స్త్రీ.

వి. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనము గలది యగుటచేత బలముకొఱకై పాలు త్రాగవలయును. కొందఱు పాలు త్రాగుటను అభ్యాసకాలమునందు ఆకర్షణముచేయుట కొఱకని చెప్పెదరు.

అ. వజ్రోలి ముద్రాలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

వ జ్రో లి ము ద్రా ల క్ష ణ ము.

శ్లో. మేహనేన శనైః సమ్య గూర్ధ్వాకుఞ్చన మభ్యసేత్. ౮౬
పురుషో ప్యథవా నారీ వజ్రోలీ సిద్ధి మాప్నుయాత్

తా. బిందువు బయలువడుటకు సాధనమైన సంభోగానంతరము పురుషుఁడైనను, స్త్రీయైనను, మెల్లగా చక్కఁగా యత్నపూర్వకముగా గుహ్యస్థానమును లాఁగుటను (బిందువును మీఁదికి గ్రహించుటను) చేయవలయును. అందువలన వజ్రోలీముద్రయొక్క సిద్ధిని బొందుదురు.

అ. ఇఁక వజ్రోలియొక్క ప్రథమాంగమైన ప్రక్రియను చెప్పుచున్నారు.

వ జ్రో లి ము ద్రా పూ ర్వ సా ధ న ము.

శ్లో. యత్నతశ్శస్తనాళేన ఫూత్కారం వజ్రకన్దరే. ౮౭
శనైశ్శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచార కారణాత్

తా. సీసము మొదలగువానిచేఁ జేయఁబడినట్టి మంచిగ్రోవిచేత లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించు నిమిత్తము మెల్లమెల్లగా మాటిమాటికి నిప్పునూఁదుగొట్టమువలె ఫూత్కారము చేయవలయును.

వి. వజ్రోలిసాధన ప్రక్రియ:—సీసముచే చేయఁబడినదియును, నునుపైనదియును, లింగమునందు ప్రవేశింపఁదగినదియును, పదునాలు గంగులములు గలదియును నైన సలాకనుచేసి, దానిని లింగమునందు ప్రవేశింపఁజేయుటను అభ్యసింప వలయును. అనఁగా దినమునకు ఒక్కొక అంగులముచొప్పున గొట్టమును బ్రవేశింపఁజేయుచు, వృద్ధిచేయవలయును. పండ్రెం డంగులములు ప్రవేశించునట్లు అభ్యసించిన యప్పుడే లింగము శుద్ధమగును. పదునాలు గంగులములు కలదియై అందు రెండంగులములు మీఁదిముఖముగా వంచినదై నట్టిగొట్టమును గ్రహించి దానియొక్క పండ్రెండంగులములను లోపలఁ జొనిపించి మిగిలిన (వంచబడిన) రెండంగులములను బయట నుంపవలయును. మిగిలిన రెండంగులములను మీఁద వంచి, చేతిపట్టుగా చేసికొనవలసినది. తర్వాత దానిని అగసాలెవానియొక్క నిప్పు నూఁదుగొట్టమువలె లింగస్థానమునందు ప్రవేశింపఁజేసిన పండ్రెండంగులముల నాళమునందు మీఁదికి వంచియుండు రెండంగులములమధ్యను వాయువు ప్రవేశించునట్లుగా ఊఁదవలయును. అందువలన చక్కఁగా మార్గశుద్ధి కలుగును. ఆ మీఁద జలమును లింగముచే లాఁగ వలయును. జలమును లాఁగుట సిద్ధించిన తర్వాత పూర్వశ్లోకమునఁ జెప్పినట్లు బిందువును మీఁదికి లాఁగుటను అభ్యసింపవలయును. బిందువును ఆకర్షించుట సిద్ధించిన యెడల వజ్రోలిముద్ర సిద్ధించును. ఇది ప్రాణజయము గలవారికే సిద్ధించును. తక్కినవారికి సిద్ధింపదు. ఖేచరిముద్రయును ప్రాణజయము నైన నీ రెండును సిద్ధించినవారికే వజ్రోలి సిద్ధించును.

వజ్రోలి వలన బిందువు సిద్ధించుటకు సులభమైన ఉపాయము శివసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఎట్లన:—తాను మూత్రించునపుడు దానిని వాయువుచేత బలముగా మీఁదికిలాఁగి కొంచెము కొంచెముగా విడువవలయును. మఱలను గురూపదేశప్రకారము మీఁదికి లాఁగవలయును. ఇట్లు ఆఱు నెలలు ప్రతిదినమును అభ్యసించిన యెడల మహాసిద్ధిని యొసంగు బిందుసిద్ధి కలుగును. నూఱుగురు యువతులతోఁ గూడినను బిందువు నశింపదు.

అ. ఇట్లు వజ్రోలియొక్క అభ్యాసము సిద్ధించిన తర్వాత, దాని ఉత్తరసాధనమును చెప్పుచున్నారు.

వజ్రోలిముద్రా ఉత్తరసాధనము.

శ్లో. నారీభగే పతద్బిన్దు మభ్యాసే నోర్ధ్వమాహరేత్. ౮౮

తా. రతికాలమునందు స్త్రీయొక్క యోనియందు పడునట్టి బిందువును పడకముందే వజ్రోలి ముద్రాభ్యాసముచేత మీఁదికి లాఁగవలయును.

అ. బిందుపతనమునకు ముందుగనే బిందువును గ్రహింపని యెడల, బిందువు పతన మైన అనంతర మైనను గ్రహింప (లాఁగ) వలయు ననుటను చెప్పుచున్నారు.

బిన్ద్వాకర్షణావశ్యకత్వము.

శ్లో. చలితం చ నిజం బిన్దు మూర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్

తా. స్త్రీయొక్క యోనియందు పడునట్టి తన బిందువును మీఁదికిలాఁగి రక్షింప (ఉంప) వలయును.

వి. చకారము వలన, బిందువుతో స్త్రీయొక్క శోణితమును గ్రహింపవలయు నని తెలియఁదగినది.

అ. వజ్రోలి గుణములను నాలుగు శ్లోకములచే జెప్పుచున్నారు.

వజ్రోలిగుణము.

శ్లో. ఏవం సంరక్షయే ద్బిన్దు మృత్యుం జయతి యోగవిత్. ౮౯
మరణం బిన్దుపాతేన జీవనం బిన్దుధారణాత్

తా. ఇట్లు బిందువును ఎవఁడు రక్షించుచున్నాఁడో అట్టి యోగవేత్త, మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. బిందు స్ఖలనమువలన మరణమును, బిందు ధారణమువలన జీవనమును కలుగుట వలన, బిందువును రక్షింపవలయును.

శ్లో. సుగన్ధో యోగినో దేహే జాయతే బిన్దుధారణాత్. ౯౦
యావద్బిన్దుః స్థిరో దేహే తావ త్కాలభయం కుతః

తా. వజ్రోలి అభ్యాసకు లైన యోగులయొక్క దేహమునందు బిందు ధారణమువలన సుగంధము కలుగు చున్నది. ఎంతకాలము దేహమునందు బిందువు నిలిచియుండునో, అంతకాలమువఱకును మృత్యుభయ మెక్కడిది? (అనఁగా మృత్యుభయము లేదు).

శ్లో. చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్. ౯౧
తస్మా చ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః

తా. పురుషులయొక్క శుక్లము (చిత్తము చలించిన యెడల చలించు చున్నది. చిత్తము స్థిరపడినచో నిలుచునది యగు చున్నందువలన) చిత్తాధీనమై యున్నది. (శుక్లము నిలిచిన యెడల జీవనమును, శుక్లము నష్ట మైనయెడల మరణమును కలుగుటవలన) జీవనము శుక్లాధీనమై యున్నది. కావున శుక్లమును మనస్సును ప్రయత్నముచేత రక్షింపవలయును. [అనఁగా అవశ్యము బిందువును రక్షింప వలయును].

శ్లో. ఋతుమత్యా రజో ప్యేవం నిజం బిన్దుం చ రక్షయేత్. ౯౨

తా. ఇట్లు (మున్ను చెప్పిన అభ్యాసము వలన) ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీయొక్క రేతస్సును, తనయొక్క శుక్లమును, రక్షింప (గ్రహింప = ఆకర్షింప = లాఁగ) వలయును.

శ్లో. మేఢ్రేణాకర్షయే దూర్ధ్వం సమ్యగభ్యాసయోగవిత్

తా. యోగ సాధనమై యుండు వజ్రోలి అభ్యాసమును దెలియునట్టి అభ్యాస యోగవిదుఁడైనవాఁడు, గుహ్యేంద్రియముచేత రజస్సును శుక్లమును చక్కఁగా మీఁదికి లాఁగవలయును.

అ. సహజోలి, అమరోలి అను నీరెంటిని చెప్పుట కుద్యమించి, అవి వజ్రోలియొక్క విశేషము (భేదము) అనియును, సహజోలిని గూర్చియును నాలుగు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

స హ జో లి.

శ్లో. సహజోలి శ్చామరోలి ర్వజ్రోల్యా భేదయేకతః. ౯3
జలేషు భస్మ నిక్షిప్య దగ్ధగోమయసమ్భవమ్

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకే ఫలముగలవిగా నుండుటవలన, అవి వజ్రోలిభేదమగును. గోమయమును కాల్చుటవలనఁ గలుగు మంచివిభూతిని జలమునందు వైచి, (జలముచేకలిపి); క్రింది శ్లోకముతో నన్వయము.

శ్లో. వజ్రోలీ మైథునా దూర్ధ్వం స్త్రీపుంసోః స్వాఙ్గలేపనమ్. ౯౪
ఆసీనయోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపారయోః క్షణాత్

తా. వజ్రోలిముద్రా నిమిత్తము సంభోగానంతరము క్షణముసేపు (రత్యుత్సవమున కనంతరము) ఉండి మఱలిన వ్యాపారముగల (రతిక్రియ లేని) వారై, ఆనందముగా నుండునప్పుడు స్త్రీపురుషు లిద్వరును సుఖమైన అంగములందు (పైనచెప్పిన విభూతిని) పూసికొన వలయును.

వి. ఈ భూతిధారణము వలన, శీతల సన్నిపాతాది రోగములు నశించును. శిరస్సు, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, చేతులు అను నీ చోటులయందు భూతిని లేపనము చేయఁదగినది.

శ్లో. సహజోలిరియం ప్రోక్తా శ్రద్ధేయా యోగిభి స్సదా. ౯౫
అయం శుభకరో యోగో భోగయుక్తోఽపి ముక్తిదః

తా. ఈక్రియ సహజోలి యని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది సదా యోగులచే శ్రద్ధతో చేయఁదగినది. సుఖమునొసంగు ఈ సహజోలి అనెడి యోగము (ఉపాయము) భోగముతోఁ గూడినదైనను ముక్తిని యొసంగునదిగా నున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్. ౯౬
నిర్మత్సరాణాం సిద్ధ్యేత న తు మత్సరశాలినామ్

తా. ఈ యోగము పుణ్యవంతులును ధీరులును తత్త్వదర్శులును (వాస్తవమును తెలిసినవారును) మత్సరము లేనివారును నగువారికి సిద్ధించును. మత్సరగ్రస్తులకు లభింపదు. (మత్సరము = పరులగుణమును ద్వేషించుట).

అ. ఇఁక అమరోలిని గూర్చి మూఁడుశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

అ మ రో లి.

శ్లో. పిత్తోల్బణత్వా త్ప్రథమామ్బుధారాం
విహాయ నిస్సారత యాన్త్యధారా
నిషేవ్యతే శీతల మధ్యధారా
కాపాలికే ఖణ్డమతేఽమరోలీ. ౯౭

తా. పిత్తాధిక్యముగా నుండుటవలన మొదటి అమృతధారను, సారములేనిదిగా నుండుటవలన కడపటిధారను విడిచిపెట్టి, మధ్యధార సేవింపఁబడు చున్నది. ఖండ మను యోగవిశేషమును అంగీకరించియుండు ఖండమతమందుఁ గల కాపాలికమతమునందు అనఁగా ఖండకాపాలిక సంప్రదాయమునందు అమరోలి ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పిబే న్నిత్యం నస్యం కుర్వ న్దినేదినే
వజ్రోలీ మభ్యసే త్సమ్య గమరోలీతి కథ్యతే. ౯౮

తా. అమరి యనెడి అమరవారుణిని ఎవఁడు ప్రతిదినమును త్రాగుచున్నాఁడో, నస్యము చేయుచు (శ్వాసముచే అమరిని నాసికాద్వారములందు గ్రహించుచు) ప్రతిదినమును మున్ను చెప్పినట్లు వజ్రోలిని అభ్యసించు చున్నాఁడో, అది అమరోలి యని (కాపాలికులచే) చెప్పఁబడు చున్నది.

వి. నస్య పూర్వక మైన వజ్రోలియే, అమరోలి యను శబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది. యని భావము. ఇచట కాపాలికులచే నను నది అధ్యాహృతము.

శ్లో. అభ్యాసా న్నిస్సృతా చాన్ద్రీం విభూత్యా సహ మిశ్రయేత్
ధారయే దుత్తమాఙ్గేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. ౯౯

తా. అమరోలి అభ్యాసము వలన బయలువడిన చంద్రామృతమును విభూతితోఁ జేర్చి ఉత్తమాంగ (శిరస్సు, కపాలము, నేత్రము, భుజము, కంఠము, హృదయము, కరము మొదలగు) ములయందు ధరింపవలయును. అందువలన దూరదృష్టి (భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాలములయందు దాఁచబడినవియు నగు దూరమునందలి పదార్థములను గనఁదగిన దృష్టి) విశేషముగాఁ గలుగుచున్నది.

వి. అమరిని అభ్యాసముచేయు క్రమమును విశేషముగా శివాంబుకల్పమునందు గనందగును. శివాంబు = అమరవారుణి.

అ. పురుషునియొక్క వజ్రోలిసాధనమును చెప్పి, స్త్రీ యొక్క వజ్రోలి సాధనమును చెప్పుచున్నారు.

## స్త్రీ వజ్రోలి సాధనము.

శ్లో. పుంసో బిన్దుం సమాకుఞ్చ్య సమ్యగభ్యాసపాటవాత్
యదినారీ రజోరక్షే ద్వజ్రోల్యా సాఽపి యోగినీ. ౧౦౦

తా. స్త్రీ యైనది చక్కఁగా అభ్యసించునట్టి అభ్యాసము వలన పురుషుని వీర్యమును చక్కఁగా గ్రహించి, రజస్సును వజ్రోలిముద్రచేత రక్షించునది యాయె నేని, ఆ స్త్రీయును యోగిని (యోగవతి) యగును.

వి. "పుంసో బిన్దు సమాయుక్తం" అను పాఠముప్రకారము, పురుషునియొక్క బిందువుతోఁ గూడినది అని యగును. ఇది రజమునకు విశేషణము.

అ. స్త్రీలు అభ్యసించు వజ్రోలియొక్క ఫలమును గూర్చి నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పు చున్నారు.

## స్త్రీ వజ్రోలి గుణము.

శ్లో. తస్యాః కిఞ్చిద్రజోనాశం న గచ్ఛతి న సంశయః
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిన్దుతా మేవగచ్ఛతి. ౧౦౧

తా. (వజ్రోలి అభ్యాసశీలముగల) ఆస్త్రీయొక్క శోణితము అల్పమైనను నాశమొందుట (పడుట) లేదు. దీనికి సంశయము లేదు. ఆ స్త్రీయొక్క శరీరమునందు నాదమును బిందుస్థితిని పొందుచున్నది. మూలధారమునుండి లేచిన నాదము హృదయమునకు మీఁద బిందుస్థితిని బొందు చున్నది. (అనఁగా బిందువుతో ఐక్య మగుచున్నది).

వి. "బీజం చ పౌరుషం ప్రోక్తం రజశ్చ స్త్రీసముద్భవమ్, అనయో ర్బాహ్యయోగేన సృష్టిః సంజాయతే నృణామ్. ౧. యదాభ్యన్తరయోగః స్యా త్తదా యోగీతి గీయతే, బిందు శ్చన్ద్రమయః ప్రోక్తో రజః సూర్యమయం తథా. ౨. అనయోః సంగమాదేవ జాయతే పరమంపదమ్, స్వర్గదో మోక్షదోబిన్దుః ధర్మదోఽధర్మద స్తథా. 3. తన్మధ్యే దేవతా స్సర్వాః తిష్ఠన్తే సూక్ష్మ రూపితః" బీజము (శుక్లము) పురుషునిది యనఁబడుచున్నది. రజస్సు (శోణితము) స్త్రీవలననుండి కలుగుచున్నది. ఈ రెండును బయట చేరుటవలన మనుష్యసృష్టి కలుగుచున్నది. ఎప్పుడు అంతర సంబంధము కలుగుచున్నదో, అప్పుడు యోగి యనఁబడుచున్నాఁడు. బిందువు (శుక్లము) చంద్ర మయముగను, రజస్సు సూర్యమయముగను చెప్పఁబడుచున్నది. ఈ రెంటియొక్క సంబంధమువల ననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువైనది స్వర్గము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అను వానిని యొసంగును. దాని మధ్యమందు సకల దేవతలును సూక్ష్మరూపముగా నున్నారు. అని 'అమృతసిద్ధి' యందు చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. స బిన్దు స్తద్రజ శ్చైవ ఏకీభూయ స్వదేహగా
వజ్రోల్యభ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః. ౧౦౨

తా. ఆ పురుషునియొక్క బిందువును, స్త్రీయొక్క శోణితమును వజ్రోలి యభ్యాసము చేత ఏకమై శరీరమునం దుండియే సకల సిద్ధులను నొసంగుచున్నవి.

శ్లో. రక్షే దాకుఞ్చనా దూర్ధ్వం యా రజః సా హి యోగినీ
అతీతానాగతం వేత్తి ఖేచరీ చ భవే ద్ధ్రువమ్. ౧౦౩

తా. ఏ స్త్రీయైనది యోనిని సంకుచితముచేయుటచేత శోణితమును మీఁదికి గొనిపోయి రక్షించునో, ఆ యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన యోగిని యైనది భూత భవిష్యత్తులను దెలిసికొనును. నిశ్చయముగ నే ఆకాశమునందు సంచరించును.

శ్లో. దేహసిద్ధిం లభన్తే చ వజ్రోల్యభ్యాసయోగతః
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగే భుక్తేఽపి ముక్తిదః. ౧౦౪

తా. వజ్రోల్యభ్యాసమైన యోగముచేత (రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రమును చూర్ణించునట్టి శక్తి అను వీనిని) దేహసిద్ధిని బొందుచున్నారు. ఈ వజ్రోల్యభ్యాసయోగము అదృష్టవిశేషమైన పుణ్యమును కలుగఁజేయునదిగను, భోగములను అనుభవించుచుండఁగా ముక్తిని యొసంగునదిగను నున్నది.

అ. శక్తిచాలనమును చెప్ప నుద్యోగించి, ప్రథమమున తత్ప్రయుక్తమైన కుండలినియొక్క పర్యాయపదములను జెప్పుచున్నారు.

కు ణ్డ లి నీ నా మ ము లు.

శ్లో. కుటిలాఙ్గీం కుణ్డలినీ భుజఙ్గీ శక్తి రీశ్వరీ
కుణ్డ ల్యరున్ధతీ చైతే శబ్దాః పర్యాయవాచకాః. ౧౦౫

తా. కుటిలాంగి, కుండలిని, భుజంగి, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి అను నీ ఏడు పేరులును (ఒకదాని కొకటి) పర్యాయ పదములు.

అ. కుండలినీశక్తిచేత మోక్షకవాటభేదనము మొదలగునవి సిద్ధించునని అయిదుశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

కు ం డ లి నీ మో క్ష ద్వా ర భే ది ని.

శ్లో. ఉద్ఘాటయే కవాటంతు యథా కుఞ్చికయా హఠాత్
కుణ్డలిన్యా తథా యోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్. ౧౦౬

తా. ఎట్లు పురుషుఁడు హఠము (బలము) చేత తాళము చెవిచేత తలుపును తెఱచుచున్నాఁడో, అట్లు యోగియైనవాఁడు హఠము (హఠాభ్యాసము) చేత కుండలినీశక్తిచేత మోక్షద్వార (మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నామార్గ)మును విశేషముగా భేదించుచున్నాఁడు.

వి. హఠముచే ననుట దేహలీదీపన్యాయముచేత రెండుతావులకును అన్వయించును. "తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వ మేతి" దానిచే మీఁదికిపోయి అమృతస్థితిని బొందుచున్నాఁడు. అను

శ్రుతివాక్యమువలన, మోక్షద్వారమును భేదించుచున్నాఁడని చెప్పఁబడెను. దేహలీ దీపన్యాయ మనఁగా, కడపయందుంచిన దీపము లోపలను బయటను అను రెండుచోటులను ప్రకాశింపఁజేయు నట్లు, ఇచ్చట మూలమందలి హఠ శబ్దమును (తాళముచెవిచేత, హఠముచేత అని) రెండు విధము లుగా నన్వయింపఁజేయుట కవకాశము కల్గినది.

శ్లో. యేన మార్గేణ గన్తవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్
ముఖే నాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ. ౧౦౭

తా. నిరామయ బ్రహ్మస్థానమైన (రోగజన్య దుఃఖములేని బ్రహ్మముయొక్క అవిర్భావ మును కలుఁగఁజేయునట్టి స్థానమైన) బ్రహ్మరంధ్రము ఏసుషుమ్నా మార్గముచేతఁ బొందఁబడుచున్నదో, ఆ మార్గముయొక్క ద్వారమును ముఖముచే మూసికొని పరమేశ్వరి యనెడి కుండలినియైనది నిద్రించుచున్నది.

వి. "తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః" దాని శిఖయొక్క మధ్యయందు పరమాత్మ యున్నాఁడు. అను శ్రుతివలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనఁబడెను.

శ్లో. కన్దోర్ధ్వం కుణ్డలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయ యోగినామ్
బన్ధనాయ చ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి స యోగవిత్. ౧౦౮

తా. కుండలిశక్తి, కందముయొక్క మీఁది భాగమునందు యోగులకు మోక్షము నిమిత్త మును, మూఢులకు బంధము నిమిత్తమును నిద్రించుచున్నది. సకల యోగతంత్రములకును కుండలి శక్తి ఆశ్రయమై యుండుటవలన, ఆ కుండలిశక్తిని యెవఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడో, వాఁడు యోగమును దెలిసిన వాఁడగుచున్నాఁడు.

వి. యోగులు నిద్రించెడి కుండలిని మేల్కొల్పుట వలన ముక్తు లయ్యెదరు. అజ్ఞానులు కుండలిని లేపుటకు తెలిసికొనక బద్ధులైయున్నారు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవత్పరికీర్తితా
సా శక్తిశ్చాలితా యేన సముక్తో నాఽత్ర సంశయః. ౧౦౯

తా. కుండలిశక్తి పామువలె వంకర గలదని యోగులచే చెప్పఁబడుచున్నది. ఆ కుండలి శక్తి, ఏ పురుషునిచేత చాలనము చేయఁ (మూలధారమునుండి మీఁదికిగొని రాఁ) బడుచున్నదో, వాఁడు ముక్తుఁడు (అజ్ఞానబంధమునుండి వీడినవాఁడు) అగుచున్నాఁడు. దీనికి సంశయములేదు.

వి. కందమునకు మీఁద కుండలిశక్తియైనది అష్టప్రకృతి స్వరూపమై ఎనిమిది వంకరలు గలదై బ్రహ్మద్వారమునందు ముఖమునుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని శాండిల్యము, యోగ చూడామణి మొదలగు ఉపనిషత్తులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. వాసిష్ఠమున చూడాలకథ యందు విస్తరముగాఁ గనందగును. "తయోర్ధ్వమాయ న్నమృతత్వ మేతి" అనఁగా, అందువలన మీదికిఁబోయి అమృతస్థితిని బొందుచున్నాఁడు. అను శ్రుతిచేత ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడెను.

శ్లో. గఙ్గా యమునయో ర్మధ్యే బాలరణ్డా తపస్వినీ
బలాత్కారేణ గృహ్ణీయా త్త ద్విష్ణోః పరమంపదమ్. ౧౧౦

తా. (ఆధారాధేయస్థితిగా వానిని భావించుట వలనఁగాని, లేక గంగా యమునలను అభేదముగా భావించుట వలనఁగాని) గంగా యమునలను ఇడా పింగళయొక్క మధ్యమైన సుషుమ్నా మార్గమునందు (ఆహారము లేకుండుటవలన) తపస్సు గలదై యుండు బాలరండ అనెడి కుండలిని బలాత్కారముగా గ్రహింపవలయును. అది (గంగా యమునల మధ్యమందు గ్రహించుట) విష్ణువుయొక్క (సర్వవ్యాపి యగు పరమాత్మయొక్క) పరమపదమగును. (విష్ణుపదమును జేర్చునని భావము).

అ. గంగా యమునాది పదములయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నారు.

గం గా న ద్యా ది శ బ్దా ర్థ ము.

శ్లో. ఇడా భగవతీ గఙ్గా పిఙ్గళా యమునానదీ
ఇడా పిఙ్గళయో ర్మధ్యే బాలరణ్డా చ కుణ్డలీ. ౧౧౧

తా. వామశ్వాస మైన ఇడానాడి యను భగవతి గంగా శబ్దార్థము. దక్షిణశ్వాసమైన పింగళానాడి యమునా శబ్దార్థము. ఇడా పింగళల మధ్యయందుండు కుండలి బాలరండాశబ్దార్థము.

వి. భగవతి యనఁగా, సకలైశ్వర్యాదులతోఁ గూడినది.

అ. ఇఁక శక్తిచాలనమును గూర్చి రెండు శ్లోకములచే చెప్పుచున్నారు.

శ క్తి చా ల న ము.

శ్లో. పుచ్ఛే ప్రగృహ్య భుజగీం సుప్తా ముద్బోధయేచ్చ తామ్
నిద్రాం విహాయ సా శక్తిః ఊర్ధ్వ ముత్తిష్ఠతే హఠాత్. ౧౧౨

తా. నిద్రచేయునట్టి సర్పమైన ఆ కుండలియొక్క తోఁకను బట్టి లేపవలయును. ఆ కుండలి శక్తి నిద్రను విడిచి హఠముచేత మీఁదికి లేచుచున్నది.

వి. ఈ రహస్యమును గురుముఖముగాఁ దెలియఁ దగినది.

శ్లో. అవస్థితా చైవ ఫణావతీ సా
ప్రాత శ్చ సాయం ప్రహరార్ధమాత్రమ్
ప్రపూర్య సూర్యా త్పరిధానయుక్త్యా
ప్రగృహ్య నిత్యం పరిచాలనీయా. ౧౧౩

తా. మూలాధారము నంటియుండు సర్పమైన ఆ కుండలిని, సూర్యునిచే పూరించి, పరిధానయుక్తిచేత గ్రహించి, సూర్యాస్తమయ కాలమునందును, సూర్యోదయ కాలమునందును, ప్రతిదినమును అరజాము (రెండు ముహూర్తములు) చాలనము చేయఁదగినది.

వి. పరిధానయుక్తి గురుముఖముచేఁ దెలియఁ దగినది.

అ. కందమును చక్కఁగా పీడించుట వలన శక్తిచాలనము కలుగుటను చెప్పనుద్యమించి, ప్రథమమున కందస్థానమును, తత్స్వరూపమును, పదుమూఁడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురఙ్గులమ్
మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితామ్బరలక్షణమ్. ౧౧౪

తా. కందముయొక్క స్వరూపము, మూలస్థానమునకు ఒకజేనకు (పండ్రెండంగులములకు) మీఁద నాభికిని లింగమునకును మధ్యయందు నాలుగంగులముల విస్తారమై మృదువై తెల్లనిదై చుట్టఁబడినవస్త్రముయొక్క స్వరూపమువంటి లక్షణముగలదిగాను యోగులచేఁ జెప్పఁబడియున్నది.

వి. "ఊర్ధ్వం మేఢ్రా దధో నాభేః కన్దయోనిః ఖగాణ్డవత్, తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి." లింగమునకు మీఁదుగను నాభికి క్రిందుగను నైన స్థలమునందు పక్షిగ్రుడ్డువలె కందయోని యున్నది. అందు డెబ్బదిరెండువేల నాడులు కలిగి యున్నవి. అని గోరక్షశతకమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "గుదాత్తు ద్వ్యఙ్గులా దూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యఙ్గులాదధః, దేహమధ్యం తనోర్మధ్యం మనుజానా మితీరితమ్. ౧. కన్దస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యా న్నవాఙ్గులమ్, చతురఙ్గుల విస్తార మాయామం చ తథావిధమ్. ౨. అణ్డాకృతి వదాకార భూషితం చ త్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరశ్చాంచ ద్విజానాం తున్దమధ్యగమ్. 3." గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁదను, లింగమునకు రెండంగులములకు దిగువను నైన దేహమధ్యముయొక్క నడుమను శరీరమధ్యమని చెప్పఁబడి యున్నది. కందస్థానము, మనుష్యులకు దేహమధ్యము (మూలాధారము) నుండి తొమ్మిదంగులములకు మీఁద నాలుగంగులముల వెడల్పును అంతియ పొడుగును గలిగినదై, గ్రుడ్డువంటి రూపముగలదై చర్మము మొదలగు వానిచే అలంకరింపఁబడినదై యున్నది. చతుష్పాత్తులకును, తిర్యక్కులకును, పక్షులకును, కడుపునడుమ (కందము) ఉండును. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగులములకు మీఁద దేహమధ్యభాగము ఒక అంగులము. అందుండి తొమ్మిదంగులములు కందస్థానము. కావున పండ్రెండంగులముల ప్రమాణము. అనఁగా ఒకజేనెడు విస్తార మనునది ఉన్నతమునకును ఉపలక్షణ మగును.

శరీరమధ్యస్థలము మూలాధారము. కందము వాయువునకు రెండంగులములకు మీఁదుగను, మేఢ్రమునకు రెండంగులములకు దిగువను త్రికోణాకృతిగా తలక్రిందుగా (ఆ త్రికోణముయొక్క పై రెండు భుజములు మీఁదుగను, ఒక్కభుజము దిగువనుగా) నుండును. ఇచ్చట ప్రాణము, అగ్ని, బిందువు, నాదము అను వీనిని రేపునట్టి కుండలినీశక్తి యున్నది. ఈ స్థానమునకు సుషుమ్నయనియు పేరుకలదు. సుషుమ్నానాడి దిగువనుండు భుజము (అగ్రము = కొన) నుండి బ్రహ్మరంధ్రమువఱకును (నాలుకవఱకును) పోవునట్టిదై సగముచీలిన వెదురుబొంగువలె ఆఱు ఆధారములుకలదై యున్నది. ఇడాపింగళానాడులు రెండును మీఁది భుజముల (కొనల) నుండి నాసాగ్రమువఱకును పోవునట్టివై యున్నవి. ఇవి యిట్లమరియుండుటవలన దీనిని యోగులు (నాడీచక్ర)మని చెప్పెదరు. అన్ని నాడులును అందుండియే కలిగియున్నవి. అని మానసోల్లాసమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

మఱియు కందలక్షణమునుగూర్చి వరాహము, త్రిశిఖి, యోగచూడామణి, ధ్యానబిందు, దర్శనము, శాండిల్యము మొదలయిన ఉపనిషత్తుల యందును, సూతసంహిత, సిద్ధాన్త సారావళి మొదలగు ఇతర గ్రంథములయందును పైన చెప్పిన చొప్పుననే చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సతి వజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్
గుల్ఫదేశ సమీపే చ కన్దం తత్ర ప్రపీడయేత్. ౧౧౪

తా. వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో కాలిమడమలకు సమీపమున, (అనఁగా కొంచెము మీఁద) రెండుపాదములను దృఢముగా పట్టి, ఆ రెండుపాదములచేత ఆ కందస్థానమునందుఁగల కందమును చక్కఁగా పీడింపవలయును. (కాలిమడమకు మీఁద రెండు చేతులతో రెండుపాదములను పట్టి నాభికి దిగువనుండు కందమును పీడింపవలయును).

శ్లో. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వా చ కుణ్డలీమ్
కుర్యా దానన్తరం భస్త్రీం కుణ్డలీ మాశు బోధయేత్. ౧౧౫

తా. వజ్రాసనస్థుఁడైయుండు యోగి కుండలిని చాలనముచేసి (శక్తిచాలనముద్రనుచేసి,) ఆ తర్వాత భస్త్రియనెడి కుంభకమును చేయవలయును. ఇట్లు కుండలీశక్తిని శీఘ్రముగా మేలు కొలుప వలయును.

వి. వజ్రాసనము శక్తిచాలనమునకు పూర్వము విధింపఁబడియుండినను, మఱల దానిని చెప్పుట చేత, శక్తిచాలనమునకు తర్వాత భస్త్రికయందును వజ్రాసనమే కావలయుననెడి నియమము కొఱకని తెలియునది.

శ్లో. భానో రాకుఞ్చనం కుర్యా త్కుణ్డలీం చాలయే త్తతః
మృత్యువక్త్రగతస్యాఽపి తస్య మృత్యుభయం కుతః. ౧౧౬

తా. నాభిదేశమందుఁగల సూర్యుని గ్రహింపవలయును. అనఁగా, నాభిని లాఁగుటవలననే సూర్యుని గ్రహించుట కలుగుచున్నది. అందు (సూర్యుని గ్రహించుట) వలన కుండలినీశక్తిని చాలనము చేయవలయును. ఇట్లు చేయువాఁడు యమునివాతఁబడినను వానికి భయమెక్కడిది? (ఏ విధముననను లేదని భావము).

శ్లో. ముహూర్తద్వయ పర్యన్తం నిర్భయం చాలనా దసౌ
ఊర్ధ్వ మాకృష్యతే కిఞ్చి త్సుషుమ్నాయాం సముద్గతా. ౧౧౭

తా. రెండు ముహూర్తముల వఱకును (నాలుగు గడియలదాఁక) భయములేక చాలనము చేయవలయును. ఈ శక్తి సుషుమ్నయందు నిలిచినదై కొంచెము మీఁదికి లాఁగబడుచున్నది.

శ్లో. తేన కుణ్డలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయాముఖం దృఢమ్
జహాతి తస్మా త్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః. ౧౧౮

తా. అందు (మీఁదికి లాఁగుట) వలన కుండలి, ఆ ప్రసిద్ధమైన సుషుమ్నా ముఖమును (ప్రవేశమార్గమును) నిశ్చయముగా విడుచుచున్నది. అందు (మార్గమును విడుచుట) వలన ఆ ప్రాణ వాయువు తానుగానే సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

వి. కుండలి, సుషుమ్నామార్గమునుండి ముందుగనే తొలఁగి యుండుటచేత ప్రాణము సుషుమ్నను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయే న్నిత్యం సుఖసుప్తా మరున్ధతీమ్
తస్యాః సంచాలనే నైవయోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే. ౧౨౦

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుషుమ్నను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అరుంధతి యనెడిశక్తిని (కుండలిని) ప్రతిదినమును చక్కఁగా చాలనము చేయవలయును. ఆ శక్తిని చక్కఁగా చాలనముచేయుట వలననే, యోగియైనవాఁడు కాస శ్వాస జ్వరాది రోగములనుండి విడివడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏన సంచాలితా శక్తి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్
కి మత్ర బహునోక్తేన కాలం జయతీ లీలయా. ౧౨౧

తా. ఏ యోగిచేత కుండలిశక్తి లెస్సఁగా చాలనము చేయఁబడుచున్నదో, ఆ యోగి అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁ డగుచున్నాఁడు. ఇందు విశేషముగా చెప్పుటచేత నేమి? ఏమియు లేదు. యముని సునాయాసముగనే జయించుచున్నాఁడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరత స్యైవ నిత్యం హితమితాశనః
మణ్డలా ద్దృశ్యతే సిద్ధిః కుణ్డల్యభ్యాసయోగినః. ౧౨౨

తా. శ్రోత్రము మొదలగువానితోఁగూడ ఉపస్థేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరుఁడును, హితమును (పథ్యమును) మితమును (నాలుగవభాగము విడిచినదియును) నగు భోజనము గలవాఁడును నైన కుండల్యభ్యాసము (శక్తిచాలానాభ్యాసము) గల యోగికి, ఒక మండలమునకు (నలుబది దినములకు) మీఁద ప్రాణాయామసిద్ధి కనఁబడుచున్నది.

వి. "నాసా దక్షిణమార్గవాహి పవనాత్ ప్రాణోఽతిదీర్ఘకృత, శ్చన్ద్రాభః పరిపూరితామృత తనుః ప్రాగ్ఘంటికాయా స్తతః, భిత్వా కాలవిశాలవహ్నివశగం బ్రహ్మరన్ధ్రనాడీగతం, తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నం ధ్రువం స్కన్ధవత్." నాసికయొక్క కుడిప్రక్కపోవు వాయువు వలన ప్రాణము మిగుల దీర్ఘముగఁ జేయఁబడిన దగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకకు మీఁద నుండు చంద్రప్రభచేత పూరింపఁబడిన అమృతము కలిగిన దగుచున్నది. అందువలన కాలునియొక్క విశాలమైన అగ్నియొక్కవశమై యుండు దానిని భేదించి, ఆ శరీరమును బ్రహ్మరంధ్రనాడియందు గలదానినిగాఁ జేసి, మఱలను తొమ్మిదిమాఱులు అడుగుమ్రానివలె నిశ్చయముగనే భేదింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. కుణ్డలీం చాలయిత్వా తు భస్త్రాం కుర్యా ద్విశేషతః
ఏవ మభ్యసతో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః. ౧౨౩

తా. కుండలిని చాలనముచేసి, ఆ తర్వాత భస్త్రియను కుంభకమును విశేషముగా చేయవలయును. ఇట్లు ప్రతినిత్యమును అభ్యసించిన యెడల యోగులకు యమభయమెక్కడిది? (యోగులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనమయి యుండుటచేత ఒక్కదానిచే నైనను భయములేదు).

శ్లో. ద్వాసప్తతి సహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనే
కుతః ప్రక్షాళనోపాయః కుణ్డల్యభ్యసనా దృతే. ౧౨౪

తా. డెబ్బదిరెండువేల నాడులయొక్క మలమును శోధింప (శుద్ధిచేయ) వలసిన యెడల, దానికిశక్తిచాలనమును, కుండలిని అభ్యాసమును కాక, శుద్ధిచేయునట్టి వేఱు ఉపాయమేది? (అనఁగా వేఱే ఉపాయములేదు. శక్తి చాలనముచేతనే సకలనాడులకును మలశుద్ధికలుగుచున్నది).

శ్లో. ఇయం తు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్
ఆసనప్రాణసంయామ ముద్రాభిః సరళా భవేత్. ౧౨౫

తా. ఈ మధ్యమనాడియైన సుషుమ్నయైనది, యోగులకు దృఢాభ్యాసముచేతను, స్వస్తికాది ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామముచేతను, మహాముద్రాది ముద్రలచేతను, సరళము గలదిగా అగుచున్నది.

శ్లో. అభ్యాసేతు వినిద్రాణాం మనోధృత్వా సమాధినా
రుద్రాణీవా పరాముద్రా భద్రాం సిద్ధిం పయచ్ఛతి. ౧౨౬

తా. సమాధిచేత అన్యవృత్తిని రోధస్వరూపమైన ఏకాగ్రస్థితి వలన, మనస్సును (అంతఃకరణమును) ధారణముచేసి, అభ్యాసమునందు (మనస్సును నిలుకడచేయు ప్రయత్నమునందు) నిద్రలేనివారికి శాంభవీముద్రగాని, లేక అన్యమైన ఉన్మన్యాదిముద్రలుగాని, మంగళప్రదమైన యోగసిద్ధిని యొసంగుచున్నవి.

వి. ఇందు వలన హఠయోగమునకు ఉపకారమైన రాజయోగము చెప్పఁబడినది. ఇచ్చట నిద్ర యనుశబ్దము ఆలస్యమునకు ఉపలక్షణము.

అ. రాజయోగము లేనియెడల, ఆసనాదులు వ్యర్థమనుటను గూర్చి ఔపచారికముగా శ్లేషగా రెండు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

రా జ యో గ ర హి త ఆ స న సి ద్ధి వ్య ర్థ ము.

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా
రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపి న శోభతే. ౧౨౭

తా. రాజయోగములేక పృథ్వి యనెడి ఆసనమును, రాజయోగములేక నిశాయనెడి కుంభకమును, రాజయోగములేక మహాముద్రాదిముద్రలును, వేర్వేరు విధములు గలవియైనను, లేక విలక్షణము గలవియైనను ప్రకాశింపదు.

మఱియొక పక్షమునందు:—(పాలించువారు లేనందున భూమియందు పలువిధములైన ఉపద్రవములు సంభవించుట వలన) రాజైన అధికారియొక్క సంబంధములేక, భూమి, రత్నములు మొదలగువానిని ఫలియింపఁజేయుట వలన విలక్షణము గలదియైనను ప్రకాశింపదు. ("సోమోఽస్మాకం బ్రాహ్మణానాం రాజా." చంద్రుఁడు బ్రాహ్మణు లయిన మాకు రాజు అని శ్రుతి). రాజైన చంద్రుని సంబంధములేక రాత్రి (నిశా) గ్రహనక్షత్రాదులచే విచిత్రము గలదైనను ప్రకాశింపదు. రాజైన పృథ్వీపాలకుని సంబంధములేక, రాజులచేత పత్త్రములయందు చేయఁబడునట్టి చిహ్నవిశేషమైన ముద్ర రేఖ మొదలగు విచిత్రము కలదైనను ప్రకాశింపదు.

వి. అన్యవృత్తులయొక్క నిరోధపూర్వకమైన ఆత్మను గోచరింపఁజేసెడి ధారగాపోవునట్టి నిర్వికల్పకవృత్తి, లేక 'హఠయోగము లేక రాజయోగము సిద్ధింపదు' అను స్థలమున సూచింపఁబడిన సాధనాభ్యాసము, రాజయోగ మగును. పృథ్వి స్థిరస్వభావమైన గుణము కలదై యుండుటం బట్టి పృథ్వీశబ్దమువలన ఆసనము సూచింపఁబడుచున్నది. రాజయోగము లేక పరమ పురుషార్థఫలము సిద్ధింప దనెడి హేతువు అధ్యాహారము (గ్రహించుకొనవలసినది.) రాత్రి (నిశ) యందు విశేషముగా రాజుల సంచారము లేమిచే, నిశా శబ్దముచేత ప్రాణసంచారము లేనిదానిని లక్షణముగాఁగల కుంభకము సూచింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్
ఇతరత్ర నకర్తవ్యా మనోవృత్తి ర్మనీషిణా. ౧౨౯

తా. వాయువుయొక్క (కుంభకముద్రా విధానమైన) సకలవిధులను మనస్సుతో చక్కఁగా అభ్యసింపవలయును. బుద్ధిమంతులు వాయువుయొక్క సిద్ధికి అన్యమైన విషయమునందు మనోవృత్తిని చెల్లింపఁగూడదు.

అ. ముద్రలను వుపసంహారము చేయుచున్నారు.

ము ద్రో ప సం హా ర ము.

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశప్రోక్తా ఆదినాథేన శమ్భునా
ఏకైకతాసు యమినాం మహాసిద్ధిప్రదాయినీ. ౧౩౦

తా. ఆదినాథుఁడనెడి శంభువుచేత చెప్పిన ప్రకారముగా పదివిధములైన ముద్రలు చెప్పఁబడియున్నవి. వానియందు ఒక్కొక ముద్రయును యోగులకు మహాసిద్ధిని గాని లేక అణిమాదులను గాని యొసఁగును.

అ. ముద్రలను ఉపదేశించునట్టి గురువును రెండు శ్లోకములచేత నుతించుచున్నారు.

ము ద్రో ప దే శ గు రు స్తు తి.

శ్లో. ఉపదేశం హి ముద్రాణాం యోదత్తే సాంప్రదాయికమ్
స ఏవ శ్రీగురుః స్వామీ సాక్షా దీశ్వర ఏవ సః. ౧౩౦

తా. ఎవరు యోగుల గురుపరంపర రైన సంప్రదాయముచే వచ్చిన సాంప్రదాయిక మైన మహాముద్ర మొదలగువానియొక్క ఉపదేశమును నొసంగుచున్నారో, వారే శ్రీగురువు. (గురువు లందఱికన్న శ్రేష్ఠులు). వారే ప్రభువు, వారే సాక్షాత్ (ప్రత్యక్ష) ఈశ్వరుఁడు.

వి. గురువే త్రిమూర్తి స్వరూపము దివ్యజ్ఞానము నొసంగు గురువును ఆరాధింపవలయును. ఇట్లు పూజించినట్టి వానికి జ్ఞానసిద్ధి కలుగును. గురువు ఈశ్వరునితో సమానము. కావున గురువును మహాభక్తితో పూజింపవలయును. గురువుతో వాదము చేయఁగూడదు. అని యనేకవిధములుగా గురుమహిమను గూర్చి యోగశిఖోపనిషత్తునందు పంచమాధ్యాయమునను, రాజయోగ రత్నాకర మునందును జెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. తస్య వాక్యపరోభూత్వా ముద్రాఽభ్యాసే సమాహితః
అణిమాదిగుణైస్సార్థః లభతే కాలవఞ్చనమ్. ౧౩౧

తా. వారియొక్క (ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క) వాక్యమునందు (ఆసన కుంభకాద్యనుష్ఠాన విషయములును, యుక్తాహార విహార చేష్టాది విషయములును చెప్పునట్టి వాక్యమునందు) విశ్వాసము గలవాఁడై, ముద్రాభ్యాసమునందు సావధానము గల పురుషుఁడు, అణిమాది సిద్ధులతోఁ గూడ కాలుని వంచించుటను బొందుచున్నాఁడు. (అనఁగా అణిమాది అష్టసిద్ధులను బొందును, యమునిని జయించును.

హ ఠ యో గ ప్ర దీ పి క యం దు

తృ తీ యో ప దే శ ము,

సం పూ ర్ణ ము.



ఓమ్.

పరమగురవే నమః.

# హఠయోగప్రదీపిక

ఆంధ్ర తాత్పర్య సహితము.

## చతుర్థోపదేశము.

అ. ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయోపదేశములయందు చెప్పఁబడిన ఆసనము, కుంభకము, ముద్ర అనువాని ఫల మైన రాజయోగమును చెప్పుట కుద్యమించి శ్రీ స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు, శ్రేయస్సు గలవాని కనేక విఘ్నములు కల వను న్యాయముచేత విఘ్నము లధికముగా సంభవించుట వలన తన్నివారణార్థమై శివున కభిన్నమగు గురునమస్కార స్వరూప మైన మంగళమును ఆచరించుచున్నారు.

మంగళాచరణము.

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదబిన్దు కలాత్మనే
నిరఞ్జనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః. ౧

తా. శివ (సుఖ) స్వరూప మైన, లేక ఈశ్వరభిన్న మైన గురువునకు, లేక సర్వాంతర్యామి స్థితిచే సకల జగమునకును ఉపదేశించు శివుఁ డనెడి ఈశ్వరుఁ డైన నాదబిందు స్వరూప మైన గురువునకు నమస్కారము. వారియెడల (నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివ మను గురువునెడల) ప్రతిదినమును స్మరణ గల పురుషుఁడు నిరంజన (అంజన మనెడి మాయోపాధి లేని) పద మైన బ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు.

వి. "నమస్తే నాథ భగవన్ శివాయ గురురూపిణే" శివ యనెడి గురుస్వరూప మైన భగవంతుఁడా! నాథుఁడా! నీకు నమస్కారము. అను దానివలన ఈశ్వరభిన్నుఁడు గురువని చెప్పఁబడెను. "స ఏష పూర్వేషా మపి గురుః కాలేనాఽనవచ్ఛేదాత్." అతఁడు (ఈశ్వరుఁడు) త్రికాలాబాధ్యుం డగుటచేత బ్రహ్మాదు లగువారికి కూడ గురువు (ఉపదేశకర్త) గా నున్నాఁడు. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. నాదమనఁగా కంచుగంట మ్రోఁగునట్లు కలుగు దీర్ఘ మైనధ్వని. బిందు వనఁగా, అనుస్వారమునకు (బిందువునకు) తర్వాత కలుగునట్టి ధ్వనికల అనఁగా నాదముయొక్క ఏకదేశము. నాదబిందుకలాత్మక స్వరూపమైన శివుఁ డనెడి గురు వనఁగా, నాదానుసంధానము గలవాఁడని భావము. పూర్వపాదముచేత గురువునకును శివునకును అభేదము సూచింపఁబడినది.

అ. సమాధి క్రమమును గూర్చి ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

సమాధిక్రమము.

శ్లో. అథేదానీం ప్రవక్ష్యామి సమాధిక్రమ ముత్తమమ్
మృత్యుఘ్నం చ సుఖోపాయం బ్రహ్మానన్దకరం పరమ్. ౧

తా. ఇక (ఆసన కుంభక ముద్రలను చెప్పిన మీఁద) ఇప్పుడు ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, సుఖోపాయ మైనదియును, పరబ్రహ్మానందము నొసంగునదియును నైన ప్రత్యాహారాదిరూప సమాధిక్రమమును చక్కఁగా విభజించి చెప్పుచున్నాఁడను.

వి. శ్రీ ఆదినాథులచేఁ జెప్పఁబడిన కోటి సమాధిక్రమములయందు (ఈ చెప్పఁబడినదియే) ఉత్కృష్ట మైనందువలన ఉత్తమ మనియును, స్వేచ్ఛగా దేహమును విడుచునట్టి స్థితిని కలుగఁజేయుటవలన మృత్యువును నశింపఁజేయునది యనియును, తత్త్వజ్ఞానోదయముచేతను మనోనాశ వాసనాక్షయములచేతను జీవన్ముక్తిసుఖమును బొందుటకు సాధన మగుటవలన సుఖోపాయ మని యును, ప్రారబ్ధకర్మము క్షయ మగునప్పుడు జీవబ్రహ్మలయొక్క అభేదముచేత అత్యంతబ్రహ్మా నందప్రాప్తి యైన విదేహముక్తి కలుగుటవలన పరబ్రహ్మానందమును నొసంగునది యనియును చెప్పఁబడెను. ఇందు శాంత ఘోర మూఢము లనెడి చిత్తముయొక్క సకల వృత్తులును సంస్కారముతోఁ గూడ సమాధిచేత నిరోధ మగునప్పుడు ("జీవన్నేవేహ విద్వాన్ హర్ష శోకాభ్యాం విముచ్యతే" విద్వాంసుఁడు (బ్రహ్మజ్ఞాని) ఇచ్చట జీవునితోఁగూడ నుండియే సుఖదుఃఖములవలన నుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు). అను శ్రుతియందు చెప్పినట్టి నిర్వికారస్వరూపమునందు నిలుచునట్టి జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

పరముక్తి యనునది, ప్రాప్తించిన భోగములయొక్క అవసానమునందు అంతఃకరణగుణముల యొక్క ప్రళయమువలన ఔపాధికరూపాత్యంత నివృత్తియందు, అత్యంత స్వరూపావస్థాన మైన (స్వరూపస్థితి యైన) ప్రళయమువలన సిద్ధించుచున్నది. మేలుకొలుపును నిరోధించు సమాధిసంస్కారములు మనస్సునందు లయ మగుచున్నవి. మనస్సు అస్మితయందును, అస్మిత మహత్తునందును, మహత్తు ప్రధానమునందును ఇట్లుగా చిత్తగుణముల యొక్క ప్రతిసర్గము (తమయొక్క కారణమునందు లయ మగుట) కలుగుచున్నది.

అట్లయినచో జీవన్ముక్తునికి మేలుకొలుపు కాలమునందు "నేను బ్రాహ్మణుఁడను" "నేను మనుష్యుఁడను" అనెడి వ్యవహారము గోచర మగుటచేత చిత్తము మొదలగు వానివలన ఔపాధిక స్థితి కల్గుటంబట్టి, చింతపండుచేత పాలకు చెడుపు కల్గినట్లు స్వరూపమునకు చెడుపు కలుగునుకదా యనఁగా, అట్లు కలుగదు, సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభవింపఁబడిన ఆత్మసంస్కారము యథార్థ (తాత్త్విక) మనెడి నిశ్చయ ముండుట వలనను, అయథార్థ మైన అన్యథాభావము (అన్యథాస్థితి) అవికారిత్వ అప్రయోజకముగా నుండుటవలనను, చింతపండుచేత పాలు పెరుగగు నను దృష్టాంతము వేఱుపడుట వలనను, పురుషునకు అంతఃకరణోపాధి గల నేను బ్రాహ్మణుఁడను అనెడి వ్యవహారము స్ఫటికమునకు మంకెన (దాసన) పుష్పముయొక్క సన్నిధాన మైన ఉపాధిస్వరూపమువలె

యథార్థముకాదు. దాసన పుష్పము పోయినకాలమునందు స్ఫటికమునకు స్వరూపస్థితి మాఱుబాటు చెందనియట్లు పురుషునకు అంతఃకరణముయొక్క సకల వృత్తులును నిరోధమైన కాలమునందు చెఱుపు కలుగకయే యుండును.

అ. సమాధి యొక్క పర్యాయ నామములను రెండు శ్లోకములచేత విశేషముగాఁ జెప్పుచున్నారు.

స మా ధి ప ర్యా య ప ద ము లు.

శ్లో. రాజయోగః సమాధి శ్చ ఉన్మనీ చ మనోన్మనీ
అమరత్వం లయ స్తత్త్వం శూన్యాశూన్యం పరంపదమ్. 3
అమనస్కం తథాఽద్వైతం నిరాలమ్బం నిరఞ్జనమ్
జీవన్ముక్తి శ్చ సహజా తుర్యాచే త్యేకవాచకాః. ౪

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్మని, మనోన్మని, అమరత్వము, లయము, తత్త్వము, శూన్యా శూన్యము, పరమపదము, అమనస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అను నివి యన్నియును ఒక్కదానికి నామములు.

అ. సమాధి క్రమమును మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

స మా ధి ల క్ష ణ ము.

శ్లో. సలిలే సైన్ధవం యద్వ త్సామ్యంభవతి యోగతః
తథా చ మనసోరైక్యం సమాధి రభిధీయతే. ౫
యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ ప్రలీయతే
తదా సమరసత్వం చ సమాధి రభిధీయతే. ౬
తత్సమం చ ద్వయోరైక్యం జీవాత్మపరమాత్మనోః
ప్రనష్ట సర్వసంకల్పః సమాధి స్సోఽభిధీయతే. ౭

తా. జలమునందు ఉప్పు చేరుటవలన నెట్లు నీటియొక్క సామ్యమును (ఐక్యమును) బొందుచున్నదో, అట్లు ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి యైక్యము, సమాధి యనఁబడును. ఎప్పుడు ప్రాణము అణగిపోయి మనస్సును అణఁగుచున్నదో, అప్పుడు కలుగు సమరసత్వము, సమాధి యనఁబడును. జీవాత్మ పరమాత్మ లనెడి రెంటియొక్క ఐక్యమగు సంబంధము కలిగి సకల సంకల్పములును నష్టమగుటయు, సమాధి యనఁబడును.

అ. రాజయోగ మహిమను నిశ్చయముగా చెప్పఁదగినది. కాకపోయినను దానిని ఏకదేశముగా అయిదు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

రా జ యో గ మ హి మ.

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా జానాతి తత్త్వతః

తా. రాజయోగ ప్రభావమును నిశ్చయముగా ఎవఁడు ఎఱుఁగును ? అనఁగా, ఒక్కఁడును తెలియఁడు.

శ్లో. జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధి ర్గురువాక్యేన లభ్యతే. ౮

తా. రాజయోగముచేత స్వరూపాఽపరోక్షానుభవమైన జ్ఞానమును, విదేహముక్తియును, నిర్వికారస్వరూపస్థితియును, అణిమాదిసిద్ధులును, గురువాక్యముచేత పొందఁబడుచున్నవి.

వి. "పూర్వాచరితపుణ్యేన లబ్ధ్వా జ్ఞానం గురోర్ముఖాత్" పూర్వ మాచరించిన పుణ్యముచేత (సాధనచతుష్టయములను సాధించుట యనెడి ప్రథమాభ్యాస మను పూర్వపుణ్యముచేత) గురువువలన నుండి జ్ఞానము లభ్య మగుచున్నది. అని నారాయణసంహితయందును, "యథా జన్మాంధస్య స్వరూపజ్ఞానం నవిద్యతే తథా గురూపదేశేనవినా కల్పకోటి శతైరపి తత్త్వజ్ఞానం నజాయతే." పుట్టుగ్రుడ్డికి వస్తువులయొక్క స్వరూపజ్ఞాన మెట్లు తెలియదో, అట్లు గురూపదేశము లేక నూఱుకోటి కల్పకాలము లైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని మహా నారాయణోపనిషత్తునందును; చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. ౯

తా. సద్గురువుయొక్క కృప లేనియెడల (దారాది ఇహలోకమునందలివియును, అమృతాది పరలోకము నందలివియు నగు) విషయములయొక్క త్యాగమును (భోగేచ్ఛలేమియును,) ఆత్మాపరోక్షానుభవమైన తత్త్వదర్శనమును (ఆత్మసాక్షాత్కారమును,) తుర్యావస్థ యనెడి సహజావస్థయును దుర్లభము. (పొంద శక్యము కాదు).

వి. "విశేషేణ షిణ్వన్తి అవబధ్నాతి ప్రమాతారం స్వసంగేనేతి విషయాః" తన సంగముచేత ప్రమాతను విశేషముగా కట్టఁబడుటచేత విషయము లనఁబడెను. గురుకృపచేత సమస్తమును సులభమని భావము. ప్రమాతాదులను విచారసాగరమున విశేషముగాఁ గనందగును.

శ్లో. వివిధై రాసనైః కుమ్భై ర్విచిత్రైః కరణై రపి
ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణశ్శూన్యే ప్రలీయతే. ౧౦

తా. నానావిధ (మత్స్యేంద్రాసనాది) ఆసనములచేతను, నానావిధ కుంభకములచేతను, నానావిధ (హఠసిద్ధియందు మిక్కిలి ప్రయోజనములగు మహాముద్రాది) కరణములచేతను, కుండలి యనెడి మహాశక్తి మేల్కొనునపుడు, ప్రాణవాయువు శూన్య మనెడి బ్రహ్మరంధ్రమునందు లయ మగుచున్నది.

వి. "విచిత్రైః" "వివిధైః" అనునది కాకాక్షిగోళకన్యాయముచేత రెండు స్థలములయందును అన్వయించును. వ్యాపారము లేమియే ప్రాణముయొక్క లయము. (ప్రళయము).

కాకాక్షిగోళకన్యాయ మనఁగా:— కాకికి గల ఒక కనుగ్రుడ్డే రెండు ప్రక్కలయందుండు గోళములయందు వచ్చును. అనఁగా, ఏ ప్రక్క తిరుగునో ఆ ప్రక్కను ఆ గ్రుడ్డు తిరిగివచ్చి చూపును నొసంగును.

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్త నిశ్శేషకర్మణః
యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే. ౧౧

తా. కుండలిశక్తియొక్క మేలుకొల్పు కలవాఁడును, సకల కర్మములనుండి వదలినవాఁడును నగు యోగికి, తుర్యావస్థ యనెడి సహజావస్థయైన జీవన్ముక్తి తనంతట (ప్రయత్నము లేకనే) కల్గుచున్నది.

వి. ఆసనముచేత కాయికవ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. ప్రత్యాహార ధారణాధ్యాన సంప్రజ్ఞాత సమాధులవలన మానసిక వ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు, బుద్ధియందు వ్యాపారము నిలుచుచున్నది. "అసంగో హ్యాయం పురుషః." ఈ పురుషుఁడు అసంగుఁడు. అను శ్రుతిచేత పరిణామములేని శుద్ధికలవాఁడు పురుషుఁడు. సత్త్వగుణ స్వరూపమైన పరిణామముగలది బుద్ధి. పరవైరాగ్యముచేఁగాని, దీర్ఘకాలము సంప్రజ్ఞాతసమాధియందుండిన అభ్యాసముచేఁగాని, బుద్ధియొక్క వ్యాపారము నివృత్తి యగునప్పుడు నిర్వికార స్వరూపస్థితి కలుగుచున్నది. అదియే సహజావస్థ యనెడి జీవన్ముక్తి యగును. ఎట్లనః— "యేన త్యజసి తత్త్యజేతి నిస్సంగః ప్రజ్ఞయా భవేత్" దేనిచేత విడుచుచున్నావో దానిని విడువుము. అనెడి ప్రజ్ఞచేత నిస్సంగుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశతి మానసే
తదా సర్వాణి కర్మాణి నిర్మూలయతి యోగవిత్. ౧౨

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయైన మధ్యనాడియందు ప్రవేశించునప్పుడు, అంతఃకరణము శూన్యమునందు (దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదములేని బ్రహ్మమునందు) ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు (చిత్త నిరోధము గల) యోగవిదుఁడైనవాఁడు ప్రారబ్ధముతోఁగూడ సకల కర్మములను నిర్మూలము చేయుచున్నాఁడు.

అ. సమాధియొక్క అభ్యాసముచేత ప్రారబ్ధకర్మ నివృత్తిగల (ఇందువలన) యమునిని జయించినవారగు యోగులకు నమస్కరించుచున్నారు.

స మా ధి స్థి త యో గి జ న న మ స్కా ర ము.

శ్లో. అమరాయ నమస్తుభ్యం సోఽపి కాల స్త్వయా జితః
పతితం వదనే యస్య జగదేత చ్చరాఽచరమ్. ౧౩

తా. చిరంజీవులైన యోగులకు మీకు నమస్కారము. ఈ చరాచరమైన ప్రపంచము ఎవని ముఖమునందు (నోటియందు) పడియున్నదో, అట్టి తొలఁగింప సాధ్యముకాని లోకభక్షకుఁడైన యముఁడును మీచేత జయింపఁబడి యున్నాఁడు. (ఈ వాక్యము నమస్కరించుటకు హేతువును నిర్దేశించినది).

అ. అమరోల్యాదులు సమాధి సిద్ధించిననే కలుగు నని దానిని (సమాధిని) నిరూపించి, ఇప్పుడు సమాధివలననే అవి సిద్ధించుచున్న వని చెప్పుచున్నారు.

### సమాధిసిద్ధి అమరోల్యాదిప్రదము.

శ్లో. చిత్తే సమత్వ మాపన్నే వాయు ర్వ్రజతి మధ్యమే
తదామరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ ప్రజాయతే. ౧౪

తా. అంతఃకరణమునందు సమత్వస్థితి (ధ్యానింపఁబడు వస్తుస్వరూపమైన వృత్తియొక్క ప్రవాహస్థితి) కలిగినప్పుడు వాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది. (ఇది చిత్తముయొక్క సమత్వస్థితియందు హేతువు). అప్పుడు మున్ను చెప్పఁబడిన అమరోలి వజ్రోలి సహజోలి అనునవి కలుగుచున్నవి.

వి. ప్రాణజయమును చిత్తజయమును లేనివానికి అవి (అమరోల్యాదులు) సిద్ధింపవనిభావము.

అ. హఠాభ్యాసములేక, జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపదని చెప్పుచున్నారు.

### హఠాభ్యాసము జ్ఞానమోక్షప్రదము.

శ్లో. జ్ఞానం కుతో మనసి సంభవతీహ తావత్
ప్రాణోఽపి జీవతి మనో మ్రియతే న యావత్
ప్రాణో మనో ద్వయ మిదం విలయం నయే ద్యో
మోక్షం స గచ్ఛతి నరో న కథంచి దన్యః. ౧౫

తా. ఎంతవఱకు ప్రాణమును ఇంద్రియములును జీవించియున్నవో, ఎంతవఱకు మనస్సు జీవించియున్నదో, అంతవఱకును (స్వరూపముతోనే అవి నశింప నంతవఱకును) మనస్సునందు (అంతఃకరణమునందు) జ్ఞానము (ఆత్మాపరోక్షానుభవము) ఎట్లు కలుగును? (ప్రాణేంద్రియ మనో వృత్తులు జ్ఞానప్రతిబంధకములుగా నుండుటవలన జ్ఞానము కలుగదు). ప్రాణమును మనస్సును అగు నీ రెంటిని ఎవఁడు విలయము (నశింప) చేయుచున్నాఁడో, వాఁడు (ఆత్యంతిక స్వరూపస్థితిరైన) మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. తక్కిన వాఁడు (ప్రాణమనోలయములు లేనివాఁడు) ఏ విధము చేతను (అనేకములైన ఉపాయములు చేసినను) మోక్షమును బొందఁడు.

వి. అపి శబ్దముచేత ఇంద్రియములు గ్రహింపఁ బడినవి. ఇచ్చట ఇడాపింగళల చేతఁ బ్రవే శించుట ప్రాణముయొక్క జీవనమును, తమ తమ విషయములను గ్రహించుట ఇంద్రియములయొక్క జీవనమును, నానావిషయాకారవృత్తి కలుగుట మనస్సుయొక్క జీవనమును, అవి యేవియు లేకుండుట వానివానియొక్క మరణమును అగు నని భావము. బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిర్వ్యాపార ముగా నిలిచియుండుట ప్రాణలయము. ధ్యేయాకారముగా (ధ్యానింపఁబడు వస్తు స్వరూపముగా) ప్రవేశించుటవలన అన్యవిషయాకారము గాకుండుట మనోలయము. ఈ ప్రాణమనోలయములను అన్యమైన ఉపాయములచేత సాధించుటకు సాధ్యము కాదు. "నానావిధై ర్విచారైస్తు నసాధ్యం జాయతే మనః, తస్మాత్తస్య జయఃప్రాయః ప్రాణస్య జయ ఏవహి." "నానామార్గైః సుఖదుఃఖ

ప్రాయం కైవల్యం పరమంపదమ్, సిద్ధమార్గేణ లభ్యేత నాఽన్యథా శివభాషితమ్." నానావిధ విచారముల (పరిశీలించుట) చేత మనస్సు సాధింపఁబడుట లేదు. కావున దానియొక్క జయము విశేషముగా ప్రాణజయమే యగును. అనియును, నానామార్గములచేత విస్తారమైన సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కైవల్యమైన పరమపదము యోగమార్గముచేత పొందఁబడును. వేఱువిధముగా పొందఁబడదనియును, ఇట్లు ఈశ్వరునిచే చెప్పఁబడి యున్నదనియును యోగబీజమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపదని సిద్ధించెను. శ్రుతి స్మృతీతిహాసపురాణములయందును నిది ప్రసిద్ధము. ఎట్లనఁగా:—

శ్రుతిప్రమాణములు:—"అథ తద్దర్శనాభ్యుపాయో యోగః" ఇఁక దానియొక్క ఆత్మదర్శనమునకు సాధనము యోగము అనునదియును, "అధ్యాత్మయోగాధిగమనే దేవం మత్వా ధీరో హర్షశోకౌ జహాతి." అధ్యాత్మ యోగమును పొందుటవలన దైవమును (ఆత్మను) తెలిసి, ధీరుఁడు సుఖదుఃఖములను వదలుచున్నాఁడు. అనునదియును, "శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగా దవేద" శ్రద్ధ భక్తి ధ్యాన యోగములచేత తెలిసికొనునది. అనునదియును, "యదాపఞ్చావతిష్ఠన్తే జ్ఞానాని మనసా సహ, బుద్ధిశ్చ నవిచేష్టేత తామాహుః పరమాంగతిమ్. తాం యోగ మితిమన్యన్తే స్థిర మిన్ద్రియధారణామ్, అప్రమత్తస్తదాభవతి." ఎప్పుడు పంచజ్ఞానేంద్రియములును మనస్సుతో (ఆత్మయందు) నిలుచుచున్నవో, బుద్ధియును (తన వ్యాపారమునందు) చేష్టించుటలేదో, ఆ అవస్థను యోగులు పరమగతియని చెప్పుదురు. దానిని యోగమని తెలిసికొనెదరు. ఎప్పుడు స్థిరమైన యింద్రియ ధారణయందు ప్రమాదము లేనివాఁ డగుచున్నాఁడో, అప్పుడు (యోగమునందు ప్రవర్తించిన వాఁడు) అగుచున్నాఁడు. అను నదియును, "యదాత్మతత్త్వే నతు బ్రహ్మతత్త్వం దీపోపమే నేహయుక్తః ప్రపశ్యేత్." ఎప్పుడు ఇచ్చట యోగి ఆత్మతత్త్వముగా బ్రహ్మతత్వమును దీపసమానముగాఁ గనుచున్నాఁడో, అనునదియును, "అజం ధ్రువం సర్వతత్త్వైః ర్విశుద్ధం జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః." పుట్టుకలేనిదియును ఎన్నఁటికి నుండునదియును, సకల తత్త్వములకంటె శుద్ధమైనదియును నగు దైవమును (ఆత్మను) తెలిసికొని సకలపాశములయందుండి విడివడు చున్నాఁడు. అనునదియును, "బ్రహ్మణేత్వా మహ సఓ మిత్యాత్మానం యుఞ్జీత." జ్ఞానమైన బ్రహ్మమునందు ఓమ్ అని ఆత్మతత్త్వమైన నిన్ను ధ్యానము చేయుదువుగాక. అనునదియును, "త్రి రున్నతః స్థాప్య సమశరీరః హృదీంద్రియాణిమనసా సన్నివేశ్య, బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేత విద్వాన్ స్రోతాంసి సర్వాణి భయావహాని." (శిరస్సు కంఠము శరీరము అను) మూఁటిని చక్కఁగా నిల్పి సమశరీరుఁడై హృదయమునందు మనస్సుతో ఇంద్రియములను ప్రవేశింపఁజేసి, బ్రహ్మమనెడి తెప్పచేత విద్వాంసుఁడు సకల నదులను (ఇంద్రియమార్గములను) చక్కఁగా దాటుచున్నాఁడు. అనునదియును, "ఓ మిత్యేవం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్." ఓ మని యిట్లు ఆత్మను ధ్యానింతువుగాక. అనునదియును, అగు నివి శ్రుతులు.

స్మృతి ప్రమాణములు:—మనువు చెప్పిన యతిధర్మ ప్రకరణమునందు, "భూతభావ్యాన వేక్షేత యోగేన పరమాత్మనః, దేహ ద్వయం విహాయాశు ముక్తో భవతి బన్ధనాత్."

పరమాత్మయొక్క యోగముచేత గతించినవానిని, వచ్చువానిని చూచును. రెండు దేహములను విడిచి శీఘ్రమున బంధమునుండి ముక్తుఁ డగును. అనునిదియును; యాజ్ఞవల్క్య స్మృతియందు, "ఇజ్యాచార దమా హింసా దాన స్వాధ్యాయ కర్మణామ్, అయన్తు పరమోధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్." యాగము ఆచారము దమము అహింస దానము స్వాధ్యాయము (వేదాదులను చదువుట) మొదలగు కర్మములకంటెను యోగముచేత ఆత్మను దర్శించుటయే మేలైన ధర్మము. అనునిదియును; మహర్షి మాలంగులు, "అగ్నిష్టోమాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజసత్తమః, యోగాభ్యాసరతః శాన్తః పరంబ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. బ్రహ్మణ క్షత్త్రియ విశాం స్త్రీ శూద్రాణాంచ పావనమ్, శాన్తయే కర్మణా మన్య ద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే." ద్విజోత్తముఁడు అగ్నిష్టోమము మొదలగు సకలమును విడిచి యోగాభ్యాస పరాయణుఁడై శాన్తుఁడై పరబ్రహ్మమును బొందు చున్నాఁడు. బ్రాహ్మణ క్షత్త్రియ వైశ్య స్త్రీ శూద్రులకు కర్మములయొక్క శాన్తియైనట్టి ముక్తి, నిత్యము పరిశుద్ధమైనది యోగముకంటె వేఱలేదు అనునిదియును; దక్షస్మృతియందు వ్యతిరేక ముగా, "స్వసంవేద్యం హి తద్ బ్రహ్మ కుమారీ స్త్రీ సుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యన్ధోహి యథా ఘటమ్." ఆ బ్రహ్మము కౌమరప్రాయముగల స్త్రీయొక్క సుఖమువలె తన చేతనే యెఱుఁగ దగినది. పుట్టంధుఁడు కుండను తెలియని యట్లు అయోగి యైనవాఁడు తెలిసి కొనఁడు. అనునిదియును; అగు నివి స్మృతులు.

పురాణ ప్రమాణములు:—మహాభారతమునందు, "అపి వర్ణావకృష్టస్తు నారీవా ధర్మ కాఙ్క్షిణీ, తావ ప్యేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్. యదివా సర్వధర్మజ్ఞో యదివా ప్యకృతీపుమాన్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః. యదివా పురుషవ్యాఘ్రో యదివా క్లైబ్యధారకః, నరః సేవ్యః మహాదుఃఖం జరామరణసాగరమ్. అపి జిజ్ఞాసమానోపి శబ్ద బ్రహ్మాతివర్తతే," తన వర్ణమునుండి వదలినవాఁడైనను, లేక ధర్మమును గోరునట్టి స్త్రీయైనను, ఆ యిర్వురును ఈ (యోగ) మార్గముచేత పరమగతిని పొందుదురు. (అది లేని) పురుషుఁడు సకల ధర్మముల నెఱింగినవాఁడైనను, లేక దుశ్చేష్టలు గలవాఁడైనను, శ్రేష్ఠధర్మము గలవాఁడైనను, లేక మిగుల పాపి యైనను, పురుషశ్రేష్ఠుఁడైనను, లేక నపుంసకుఁడుగా నుండినను వాఁడు మహా దుఃఖమైన జరామరణసాగరమును సేవించు (అనుభవించు)వాఁ డగుచున్నాఁడు. యోగమును దెలియఁగోరువాఁడును, శబ్దబ్రహ్మమును (వేదమందు చెప్పఁబడిన కర్మములను) దాటుచున్నాఁడు. అనునిదియును; భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణమూర్తి, "యుఞ్జన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియత మానసః, శాన్తిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి. యత్సాంఖ్యైః ప్రాప్యతే స్థానం," అణఁగిన మనస్సుగల యోగియైనవాఁడు ఇట్లెప్పుడును మనస్సును సమాధానము గలదానినిగాఁ జేసి, (సంసారనివృత్తి యైన) శాన్తి యనెడి మేలైన నిర్వాణ మైన నాయొక్క స్థానమును బొందు చున్నాఁడు. ఏ స్థానము (కైవల్యము) సాంఖ్యుల (జ్ఞాననిష్ఠగల సన్న్యాసుల) వలన పొందఁబడు చున్నదో (అది యోగులచేతను పొందఁబడుచున్నది). అను నిదియును, ఆదిత్య (సౌర) పురాణ మునందు, "యోగా త్సంజాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేక చిత్తతా." యోగముచేత జ్ఞానము

కలుగుచున్నది. యోగ మనునది నాయందు ఒకేమనస్సుగా నుండుట అనునదియును; స్కాంద పురాణమునందు, "ఆత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యా త్తచ్చ యోగాదృతే నహి, సచ యోగ శ్చిరంకాల మభ్యాసా దేవ సిద్ధ్యతి." ఆత్మజ్ఞానముచేత ముక్తి కలుగుచున్నది. అదియును (ఆ జ్ఞానమును) యోగములేక కలుగుటలేదు. ఆ యోగమును బహు కాలాభ్యాసము చేతనే సిద్ధించుచున్నది. అనునదియును; కూర్మ పురాణమునందు, "అతః పరం ప్రవక్ష్యామి యోగం పరమ దుర్లభమ్, యేనాత్మానం ప్రపశ్యన్తి భానుమన్త మివేశ్వరమ్, యోగాగ్ని ర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపఞ్జరమ్. ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానా న్నిర్వాణ మృచ్ఛతి." దీనికి మీఁద దేనిచేత సూర్యుని వలె ఆత్మ యైన ఈశ్వరుని చూచుచున్నారో, అట్టి మిగుల దుర్లభ మైన యోగమును చెప్పుచున్నాఁడను. యోగాగ్ని యైనది సకలపాప సంఘములను శీఘ్రమున దహించుచున్నది. అందువలన ప్రసన్న మైన జ్ఞానము గల్గుచున్నది. జ్ఞానము వలన నిర్వాణమును (మోక్షమును) పొందుచున్నాఁడు. అనునదియును; "యథాయతేత మతిమా న్యథాస్యా న్నిర్వృత్తిః పరా, యోగేన లభ్యతే సా తు నచాన్యేనతు కేనచిత్. భవతాపేన తప్తానాం యోగోహి పరమౌషధమ్, పరావర ప్రసక్తాధీ ర్యస్య నిర్వేద సంభవా. సచ యోగాగ్నినాదగ్ధ సమస్తక్లేశ సంచయః, నిర్వాణం పరమం నిత్యం ప్రాప్నో త్యేవ న సంశయః. సంప్రాప్తయోగ సిద్ధిస్తు పూర్ణోదయ స్త్వాత్మ దర్శనాత్, నకిఞ్చి ద్దృశ్యతే కార్యం తేనైవ సకలం కృతమ్, ఆత్మారామః సదా పూర్ణః సుఖమాత్య న్తికం గతః, అత స్తస్యాపి నిర్వేదః పరమానన్దయస్య చ. తపసా భావితాత్మానో యోగినః సంయతేన్ద్రియః, ప్రతర న్తి మహాత్మానో యోగేనైవ మహార్ణవమ్." బుద్ధిమంతుఁడు శ్రేష్ఠ మైన నిర్వృత్తి (సుఖము) కలుగు నిమిత్తము ప్రయత్నము చేయవలయును. ఆ సుఖము యోగముచే పొందఁబడుచున్నది. వేఱె దేనిచేతను పొందఁబడుట లేదు. భవ (సంసార) తాపముచేత తపించువారికి యోగమే శ్రేష్ఠ మైన ఔషధ మగును. లోకవిషయము నందు అసహ్యము కలదియును పరావరమునందు (పరబ్రహ్మమునందు) ప్రియముగలదియు నైనబుద్ధి ఎవనికి కలదో వాఁడును, యోగాగ్నిచే సకల క్లేశసంఘములను దహింపఁబడినవాఁడై నిత్యమును శ్రేష్ఠ మైనదియు నగు ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు. సంశయము లేదు యోగసిద్ధిని సంపూర్ణముగాఁ బొందినవానికి ఆత్మదర్శనము తప్ప, వేఱెకార్యము కొంచెమైనను తోఁచుట లేదు. అందుచేతనే సర్వమును చేయఁబడిన దగుచున్నది. ఆత్మారాముఁడును సదా పూర్ణుఁడును అత్యన్తసుఖమును బొందినవాఁడును నగును. ఆ మీఁద పరమానందమయుఁ డైనట్టి వానికి నిర్వేదము (ప్రియములేనిది) కలుగుచున్నది. పరమానంద స్వరూపమే యగుటచేత దేనియందును కోరిక కలుగదు. తపముచేత భావింపఁబడిన మనస్సు గల యోగు లైన ఇంద్రియజయము లగు మహాత్ములు, యోగము చేతనే (సంసార మైన) మహా సముద్రమును దాఁటుచున్నారు. అనునదియును; విష్ణు ధర్మమునందు, "య చ్ఛ్రేయః సర్వభూతానాం స్త్రీణా ము ప్యపకారకమ్, అపి కీటపతఙ్గానాం తన్నః శ్రేయః పరం వద. ఇత్యుక్తః కపిలః పూర్వం దేవై ర్దేవర్షిభి స్తథా, యోగ ఏవ పరం శ్రేయ స్తేషా మిత్యుక్తవాన్ పురా." ఏ శ్రేయస్సు (పుణ్యము) సకల భూతములకును, స్త్రీలకును, మిడుతల

కును ఉపకారము గలదిగా నున్నదో, ఆ మేలైన శ్రేయస్సును మాకుఁ జెప్పుఁడని మున్ను దేవతలచేతను మహర్షులచేతను అడుగఁబడినవారైనట్టి కపిలమహర్షి, వారికి రాజయోగము మేలైన శ్రేయస్సని చెప్పియున్నారు. అనునదియును; వసిష్ఠులు, "దుస్సహా రామ సంసార విషవేగ విషూచికా, యోగ గారుడమన్త్రేణ పావనే నోపశామ్యతి." రామా! సంసార మనెడి విషవేగముగల విషూచివ్యాధి యైనది పరిశుద్ధమైన యోగ మనెడి గారుడమంత్రముచేత నశించుచున్నది. అనునదియును; అను నీ మొదలగునవి పురాణములు.

తత్త్వమస్యాది మహావాక్యముల చేతనే అపరోక్షజ్ఞానము కల్గునట్లుండగా, అధిక శ్రమముచే సాధింపఁబడునట్టి యోగమునందు ప్రయాసపడుట యేల? వాక్యముచేఁ గలుగు జ్ఞానము అపరోక్ష మనుటయందు ప్రమాణము లేదని చెప్పరాదు. తత్త్వమస్యాది వాక్యములచేఁ గల్గిన జ్ఞానము, అపరోక్షజ్ఞాన మగును. అపరోక్షవిషయము గలదిగా నుండుటఁబట్టి నేత్రసంబంధ మైన ఘటాదులయొక్క ప్రత్యక్షమువలె ననెడి అనుమానము ప్రమాణముగా నుండుటవలన, విషయమునందుఁ గల అపరోక్షస్థితి స్వరూపములేనిదిగా నుండుటవలన హేతువు సిద్ధింప దని చెప్పఁగూడదు. అజ్ఞానమునకు విషయ మగు చిత్ స్థితి, దాని తాదాత్మ్యమును బొందునట్టి స్థితి, యనెడి రెంటియందొక్క స్వరూపము దానికి చక్కఁగా నిరూపింపఁదగినదిగా నుండుటవలన ఎట్లు ఘటాదులయందు నేత్ర సంబంధమువలన అంతఃకరణవృత్తి దశయందు ఆ యధిష్ఠాన చైతన్యముయొక్క అజ్ఞానము నివృత్తి యగుటంబట్టి, ఆ చైతన్యము అజ్ఞానమునకు విషయ మగుటయును, ఆ ఘటము అజ్ఞానమునకు విషయమగు చైతన్యతాదాత్మ్యమును బొందుటయును అపరోక్షత్వ మగుచున్నదో, అట్లు తత్త్వమస్యాది వాక్యముల వలన శుద్ధచైతన్యాకార అంతఃకరణవృత్తి కలుగునప్పుడు, ఆ యజ్ఞానము నివృత్తియగుటచేతనే తత్త్వము అజ్ఞానవిషయ మగుటచేత చైతన్యమునకు అపరోక్షత్వము కలదు. కావున హేతువు సిద్ధింపదనుట లేదు. ఆ ప్రయోజకత్వమును లేదు. (ఆ ప్రయోజకత్వమనఁగా, హేతు వుండనిమ్ము, సాధ్యములేకుండ ఉండనిమ్ము అనుట). జ్ఞానముచేఁ దెలిసికొనఁ బడునట్టి స్థితి యైన అపరోక్షత్వము, ప్రత్యక్ష పరోక్ష విషయము కలదియగుటచే ప్రయోజకముగా నుండుటవలన ఇంద్రియజన్యత్వమో లేదు. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వము లేనందున సుఖాది విషయములయందు వ్యభిచరించుట (నియమముతప్పుట) వలన.

మఱియు, అభివ్యక్త చైతన్యమునకు అభిన్నత్వముగా తోఁచుచుండునట్టి స్థితి, విషయముయొక్క అపరోక్షత్వ మగును. అభివ్యక్తస్థితియును ఆవరణనివృత్తి కలదిగా నున్నది. పరోక్షవృత్తి స్థలమునందు ఆవరణనివృత్తి లేనందువలన అతివ్యాప్తి లేదు. సర్పాదిభ్రాంతిని కలుగఁజేయు దోషముగలవానికి; ఇది సర్పముకాదు, రజ్జు; అనెడి వాక్యమువలనఁ గలుగు వృత్తియు ఆవరణమును నివృత్తించుటలేదు. కావున అచ్చట విషయము పరోక్షమే. వేదాంతవాక్యమువలనఁ గల్గు జ్ఞానము, ఆవరణమును నివృత్తి చేయునదిగా నుండుటవలన అపరోక్షమే యగును. అది మననము మొదలైనవానికి పూర్వము కలిగి యున్నది, జ్ఞానమును నివృత్తింపించు ప్రమాణ అసంభావనాది దోషసామాన్యములేని విశిష్టమే అజ్ఞానమును నివృత్తింపించునదిగా నుండుటవలన

ఇంతియగాక, "తం త్వౌపనిషదం పురుషం పృచ్ఛామి." "ఆ ఉపనిషత్పురుషుని అడుగుచున్నాఁడను" అనెడి శ్రుతిచే పొందఁబడిన ఉపనిషన్మాత్రముచే తెలిసికొనఁబడునట్టి స్థితి యోగముచేఁ దెలియఁబడు స్థితియందు సంబంధము కలది కానేరదు. కనుక తత్త్వమస్యాది వాక్యముల చేతనే అపరోక్షము కలుగునే యనఁగా, అట్లుకాదు; అనుమానము అప్రయోజక మగుట వలన ప్రత్యక్షము నిమిత్తము మున్ను చెప్పిన అక్ష (ఇంద్రియ) సామాన్యమును లేదు. ఒక్కొక ఇంద్రియ స్థితిచేత కారణస్థితిగా దాని జన్యస్థితికే ప్రయోజకస్థితి యుండుట వలన నిత్యానిత్య సాధారణ ప్రత్యక్షస్థితియందు ప్రయోజకత్వము కొంచెమైనను లేదు. ఆ మతమున ప్రత్యక్షవిశేషమునందు ఇంద్రియము కారణము, దాని విశేషమునందు శబ్దవిశేషము కారణ మగు నని యిట్లు కార్య కారణస్థితులు రెండును కలిగి యున్నది. మనస్సునకు ఇంద్రియత్వము లేదను నదిలేదు; మనస్సునకు ఇంద్రియత్వ స్థితియందు బాధకము లేనందు వలన ఇంద్రియములకు మనస్సు నాథుఁ డనునది మనుష్యులవలె ఉద్దేశించి, 'మనుష్యులకు వీఁడు రాజు' అనునట్లు ఇంద్రియములయందే కొంచెము శ్రేష్ఠము గలదిగా చెప్పఁబడుచున్నది. దానికిని అనింద్రియత్వము లేదు; ఆతింటియందును అఖండోపాధివిశేషమే నిశ్చయ మైనది. దీనిచేతనే 'పాయ్వాదులు కర్మేంద్రియములు, మనో నేత్రాదులు జ్ఞానేంద్రియములు' అనియును; నిఘంటువునందు చెప్పఁబడి యున్నది. ఇందువలన "ఇంద్రియ సంబంధము ప్రత్యక్ష మనియును, అతీంద్రియము అప్రత్యక్షము" అనియును సిద్ధించుచున్నది. ఇంద్రియప్రమాణము లేని జ్ఞానమునకు అప్రత్యక్షత్వమును, మనస్సునకు ఇంద్రియమును గోచరింపఁ జేయు స్థితియును, సంబంధించుచున్నది. 'ఇంద్రియాణి దశైకం చ' ఇంద్రియములు పదునొకండు అనెడి గీతావచనము వలన మనస్సుకూడ ఒక ఇంద్రియము అనుట.

మఱియు, తత్త్వమస్యాది వాక్యజన్యజ్ఞానము శాబ్దికము. శబ్దజన్య మగుటచేత 'యజేత' యాగము చేయువాఁ డగుగాక. అను నిత్యాదివాక్యముల వలనఁ గల్గు జ్ఞానమువలె నని సాధించు స్థితి యందు సత్ప్రతిపక్షము కలుగుచున్నది. (అనఁగా, ఏహేతువునకు సాధ్యముయొక్క అభావమును సాధించు మఱొక హేతు వున్నదో, అది సత్ప్రతిపక్షము. అది "శబ్దము నిత్యము, శ్రోత్రమునకు విషయమగుటంబట్టి శబ్దస్థితివలె." "శబ్దము అనిత్యము, కార్యమైయుండుటవలన ఘటమువలె." అను నిట్టిది). ఈ సత్ప్రతిపక్షము అప్రయోజనము కాదు; శాబ్దమును అనుసరించియే శబ్దమునకు కలుగునట్టి స్థితిచేత లాఘవమూల మైన అనుకూలతర్క మునుండుటవలన, నీ మతమునను శబ్దము చేతను ప్రత్యక్ష మంగీకరించుట చేత కార్యకారణత్వ మైన రెంటిని కల్పించుటయందు గౌరవ మున్నది. ఇంకను మనన నిధిధ్యాసనములకు పూర్వమునను కల్గియున్నది. నీ మతమునందు పరోక్షముకూడ అజ్ఞానమును నివర్తింపదు గాన, అజ్ఞానవృత్తి నిమిత్తము బాధజ్ఞాన స్థితివలన హేతుస్థితి కలుగు ననెడి గౌరవ మున్నది. మాకు సమాధి అభ్యాస పరిపాకము వలన అసంభావనాది దోషము లన్నియు నివర్తిత్తమైన అంతఃకరణముచేత ఆత్మను దర్శనము చేయునప్పుడు దర్శన మాత్రము చేతనే అజ్ఞానము నివర్తియగుటచే ఏ గౌరవమునకును ఎడము లేదు. "ఏష సర్వేషు

భూతేషు గూఢాత్మాన ప్రకాశతే, దృశ్యతే త్వగ్రయాబుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మదర్శిభిః, యచ్ఛే ద్వాఙ్మనసీ ప్రాజ్ఞః." ఈ పురుషుఁ డైన ఆత్మ బ్రహ్మాది స్తంబపర్యన్తమైన సకల భూతంబులయందును గూఢమై చూచుట, వినుట మొదలగు కర్మములు గలదై, (అవిద్యచేతను మాయచేతను మఱుఁగింపఁబడినదై) దేనికిని ఆత్మగా (తానుగా) నుండుటవలన ప్రకాశించుట లేదు. అయినను ఏకాగ్రస్థితిగల సూక్ష్మవస్తువులను నిరూపించు స్వభావముగల బుద్ధివలన సూక్ష్మదర్శకు లైన పండితులచేత (ఆత్మ సకలభూతములయందును గూఢమైయున్నను) దెలియఁబడుచున్నది. వివేకి యైనవాఁడు వాక్కును మనస్సునందు లయింపఁజేయవలయును. అని ఆరంభించి, అజ్ఞాననివర్తి యనెడి యర్థము గల "మృత్యుముఖాత్ప్రముచ్యతే." (అవిద్య, కామము, కర్మము అనెడి) మృత్యువువలన విడువఁబడుచున్నాఁడు. అని ఉపసంహరించు కఠవల్ల్యుపనిషత్తునందుఁ గల యమునియొక్క ఉపదేశము వలన ఈ యర్థము సమ్మత మగుటచేత, ఇం దేవిధమైన వాదమును లేదు. మననాదులకు పూర్వము గలిగిన జ్ఞానము పరోక్షమే కావున, ప్రతిబంధ స్థితియైన గౌరవము లేదనెడి మతము సమ్మతమే యైనచో, అదియును శ్రవణాదుల వలన మనస్సునకు సంస్కారము సిద్ధించి నప్పుడు అవ్యవహితోత్తరము (దేశకాలముల మఱుఁగులేని ఉత్తరక్షణము నందు) ఆత్మదర్శనము సంభవించుటచేత, అనంతరము వాక్యస్మరణాదులను కల్పించునట్టి విశేషగౌరవమును సంపాదించుటయే యగును. అట్లయినచో మేము తర్కయుక్తిమాత్రముచేత శబ్దజన్యజ్ఞానమునకు అపరోక్షత్వము చెప్పలేదు. "తంత్వౌపనిషదం పురుషం పృచ్ఛామి" ఆ ఉపనిషత్పురుషుని అడుగుచున్నాఁడను. అని బృహదారణ్యకమున చెప్పియున్నారము. ఉపనిషదత్వము పురుషునకు ఉపనిషత్తువలనఁ గల్గిన బుద్ధికి విషయత్వమగుట మాత్రమేకాక, ప్రత్యక్షాదులవలనఁ దెలియఁబడునట్టి ఉపనిషత్ స్థితియందును వ్యవహారము సంభవించుటవలన, ఎట్లు పంద్రెండు కపాలములలో ఎనిమిది కపాలము లుండియు పంద్రెండు కపాలములవలనఁ గల్గినట్లుగా ఎనిమిది కపాలములు మొదలగువాని వ్యవహారము కల్గుచున్నదో, ఎట్లు ఇర్వురుపుత్త్రులు మొదలగు వ్యవహారమునందు ఒక పుత్త్రుఁడు మొదలగు వ్యవహారము కలుగుచున్నదో, ఆ ప్రకారము ఇచ్చోటనని తెలియఁదగినది. వేఱొకస్థలమున అట్టి వ్యవహారము లేదు. కావున ఉపనిషన్మాత్రముచేత తెలియఁబడు స్థితియే ప్రత్యయార్థము. (జ్ఞానముయొక్క భావము). అదియును మనస్సుచేఁ దెలియఁబడు స్థితియందు చేరునుకదా యనఁగా, అట్లు కాదు. ప్రత్యయమువలన ఉపనిషత్తులకు వేఱైనవి యన్నియు కారణత్వస్థితిగా వేఱుపఱిచి తెలియఁజఱచుట లేదు. శబ్దాపరోక్షవాది యైన నీ చేతను ఆత్మాపరోక్షమునందు మననాదులకు కారణత్వము అంగీకరింపఁ బడుటవలన అయినను పురాణాది శబ్దాంతరములే "శ్రోతవ్యః శ్రుతివాక్యేభ్యః" శ్రుతివాక్యములచే వినఁదగినది అని చెప్పుటవలన, ఆ యర్థము నాకు సమ్మతమగు ననునది కొంచెమైనను లేదు. ప్రమాణాంతరవ్యావృత్తియందు తాత్పర్యకల్పనమును ఆత్మాపరోక్షమునందు శబ్దముయొక్క ప్రమాణత్వమునందు సిద్ధించినట్లుగనే చెప్పఁదగినది. శబ్దాన్తరవ్యావృత్తి తాత్పర్యము శ్రుత్యాదులకు సమ్మతముగా నుండుటవలన కల్పింపఁ దగినదే. ఇట్లుండు నేని "మనసైవానుద్రష్టవ్యమ్ మనసై వేదమాప్తవ్యమ్."

మనస్సుచేతనే చూడఁదగినది, మనస్సు చేతనే యిది పొందఁదగినది. అను నిత్యాది శ్రుతులును క్రమముగాఁ జెప్పినవి యగును. కొందఱు దర్శనవృత్తి నిమిత్తము మనోమాత్రమునకు ఉపాదానత్వము చెప్పెడి శ్రుతులు విరోధము కాదని చెప్పెదరు. అది అవశ్యము విచారింపఁ దగినది. ఎందుచే ననఁగా, ప్రమాణాకాజ్క్షయందు ప్రవర్తించి యుండునవి యెట్లు ఉపాదానత్వమును గూర్చినవి యగును. "కామః సంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధా అశ్రద్ధా ధృతిరధృతి రిత్యేత త్సర్వం మన ఏవ." కామము, సంకల్పము, సందేహము, శ్రద్ధ, అశ్రద్ధ, ధైర్యము, (నిలుకడగలది) అధైర్యము అనునవి యన్నియు మనస్సే యగును. అను నిత్యాదిశ్రుతులవలని నిశ్చయ వాక్యముచే సకల వృత్తులును మనోమాత్ర ఉపాదానము కలదానినిగా తెలియఁబఱచుటచేత, ఆకాజ్క్ష లేనందున ఉపాదాన తాత్పర్యము కలదని యెట్లు వర్ణింపనగును? మున్ను రెండవ వల్లియందు ప్రణవము బ్రహ్మమును దెలియఁబఱచునది యని చెప్పియుండుటచేత, అదియును ఆ పరోక్షమునకు హేతువగు ననెడి శంకను నివర్తించుటకై "మనసైవానుద్రష్టవ్యమ్" మనస్సుచేతనే చూడఁదగినది. అను నిత్యాది నిశ్చయవాక్యము లగుననియే వర్ణింపఁ దగినవి యగును. ఇఁక అధికముగా నీ విషయమును గూర్చి శంకాసమాధానములతో వివక్షించుటను విరమించి ప్రస్తావనాంశమునుగూర్చి చెప్పఁబడును.

యోగులకు నిశ్చయముగా సమాధియందు దూరమునందలి పదార్థముల జ్ఞానము కలదనునది సకల శాస్త్రములయందును ప్రసిద్ధము. అప్పుడు పరోక్షసామగ్రులు లేనందున, అది పరోక్షము (దూరదృష్టి) కాదు. విమర్శింపఁ దగిన పూర్వానుభవము లేనందున, స్మరణమును కాదు. శుభ సిద్ధాన్త మగుటంబట్టి, సుఖాదుల జ్ఞానమువలె సాక్షిస్వరూపమును గాదు. ప్రమాణసామాన్యమునందు కారణ నియమముండుటవలన, అప్రమాణము కలదియుఁ గాదు, నేత్రాదులచేఁ గలిగినదియు గాదు; వానియొక్క సంబంధము లేనందువలన కనుక అది మానసికప్రమాణమనియే చెప్పఁదగినది, మనస్సుయొక్క ఇంద్రియత్వమును ప్రమాణత్వమును దూరమునం దుండఁదగినవియే యగును. ఎవరు యోగము శ్రుతి అను నీ రెంటికిని సముచ్చయమును (కూడికను) కల్పించెదరో వారికిని, మున్ను చెప్పిన దూషణములు దానియందు నెలకొనును. కావున యోగజన్య సంస్కారముతోడఁ గూడినట్టి మనోమాత్రముచేతఁ దెలిసికొనఁ దగినది ఆత్మయని సిద్ధించెను. స్త్రీని భావించువానికి వ్యవహిత (దేశకాలములచే మఱుఁగుపడిన) స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారమునవలె, భావనవలన కల్గునట్టి స్థితివలన ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు అప్రమాణత్వ ప్రసంగము లేదు; ఎట్లన, బాధింపఁబడని విషయత్వముచేతను, దోషజన్యస్థితి లేనందుచేతను, స్త్రీయొక్క సాక్షాత్కారము బాధింపఁబడు విషయముగలదై యుండుటచేతను, దోషజన్యమై యుండుటచేతను అప్రమాణము భావనవలన కలిగినట్టి భావనాసమాధియొక్క జ్ఞాపకస్థితియందు అన్యప్రమాణము సంగతమై యుండుటయు లేదు; అది మనస్సుయొక్క సహాయము కలదై యుండుటవలన ప్రమాణమును నిరూపించుటయందు సమర్థులైన నైయాయికులు మొదలగువారిచేతను, యోగమువలనఁ గల్గిన ప్రత్యక్షమును, అలౌకిక ప్రత్యక్షమునందు అంతర్భావము (అడఁకువ) చేయఁబడియున్నది.

యోగమువలన గల్గిన అలౌకికసంబంధము వలన యోగులు వ్యవహితమై దూరమునందుండు సూక్ష్మపదార్థమును ఆత్మను యథార్థముగాఁ దెలిసికొనెదరు. ఈ విషయమును పాతంజలయోగ శాస్త్రమునందు, "ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా శ్రుతానుమానప్రజ్ఞాభ్యా మన్యవిషయా విశేషార్థత్వాత్." అందు (సమాధియందు) కలుగునట్టి ప్రజ్ఞ, యథార్థము కలదనెడి అర్థముగల ఋతంభర యనఁబడును. అది (ఋతంభరాప్రజ్ఞ) ఆగమ అనుమానప్రజ్ఞలకు అన్యమైన విషయము కలది. విశేషార్థము (నిర్వికల్ప విషయము) కలదానివలన నని చెప్పఁబడి యున్నది. శబ్దమునకు పదార్థస్థితిని వేలుపఱచు క్రమమాత్రముచేతను, అనుమానమునకు వ్యాపకస్థితిని వేలుపఱచు క్రమమాత్రముచేతను, జ్ఞానమును కలుగఁజేయుస్థితిరైన నియమముచేత, దానిని గ్రహించుటయందు యోగ్య విశేష్యమాత్రమును గుఱించినదై యుండుటవలన నని యభిప్రాయము. ఈ సూత్రమునకు వ్యాసులు "శ్రుత మాగమవిజ్ఞానం తత్సామాన్య విషయం నహ్యాగమేనశక్యో విశేషాభిధాతుం కస్మా న్నహి విశేషేణ కృతసఙ్కేతః శబ్ద ఇత్యారభ్య, సమాధిప్రజ్ఞా నిర్గ్రాహ్య ఏవ సవిశేషభూత సూక్ష్మగతోవా పురుషగతోవా." అని భాష్యము వ్రాసియున్నారు. యోగబీజమునందు—"జ్ఞాననిష్ఠో విరక్తోపి ధర్మజ్ఞోఽపి జితేన్ద్రియః, వినా యోగేన దేవోఽపి నమోక్షం లభతే ప్రియే." ప్రియము గలదానా! (పార్వతీ!) జ్ఞాననిష్ఠుఁడై, విరక్తుఁడై, సకలధర్మములను దెలిసినవాఁడై, ఇంద్రియ జయము గలవాఁడై యుండినను, వాఁడు దేవుఁడైనను యోగములేక మోక్షమును బొందఁడు అని చెప్పఁబడి యున్నది. మఱియు, "తదేవసక్తః సహకర్మణైతి లిఙ్గం మనోయత్ర నిషిక్తమస్య." అనెడి శ్రుతిచేతను, "కారణం గుణసఙ్గోస్య సదసద్యోని జన్మసు." వీనికి సదసద్యోనులయందు పుట్టుటకు హేతువు గుణసంగము, అనెడి స్మృతివాక్యముచేతను, అంత్యకాలమునందు దేని యందు రాగాదులు మనస్సునందు నెలకొనియుండునో ఆయోనినే జీవుఁడు పొందునని వాక్యము వలన యోగము లేనివానికి జన్మాంతరము (పునర్జన్మము) కలుగఁజేయును. మరణకాలమునందు అధికముగాఁ కలుగుచింతలు ఆయోగిచే తొలఁగించుటకు సాధ్యముకాదు. ఈ విషయము యోగ బీజము నందు—"దేహావసానసమయే చిత్తే యద్య ద్విభావయేత్, తత్తదేవ భవే జ్జీవ ఇత్యేవం జన్మకారణమ్. దేహాన్తే కిం భవే జ్జన్మ తన్నజానన్తి మానవాః, తస్మాత్ జ్ఞానం చ వైరాగ్యం జపశ్చ కేవలంశ్రమః. పిపీలికా యదా లగ్న దేహే ధ్యానా ద్విముచ్యతే, అసౌకిం వృశ్చికై ర్దష్టో దేహాన్తేవా కథం సుఖీ." దేహము పోవు కాలమునందు చిత్తమునందేదేది భావింపఁబడుచున్నదో అదదిగానే జీవుఁడు అగుచున్నాఁడు, అని యిట్లు జన్మమునకు కారణమున్నది. దేహాంతమునందు, ఈ విధమైనదేహము కలుగునను దానిని మనుష్యు లెఱుఁగరు. కావున జ్ఞానమును వైరాగ్యమును జపమును శ్రమమాత్రమే యగును. దేహమునందు చీమకఱచినయెడల ధ్యానమునుండి తొలఁగునట్టి వీఁడు, తేలుకుట్టినయెడల గాని, లేక దేహాంతమునందు గాని వీఁ డెట్లు సుఖము గలవాఁ డగును? అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగులకు మాత్రము అంత్యకాలమునందు యోగసామర్థ్యముచేత ఆత్మ భావనవలన మోక్షమే యగుటంబట్టి జన్మాంతరము కలుగలేదు. దీనిని భగవంతుఁడు గీతయందు—

"ప్రయాణకాలే మనసాచలేన భక్త్యాయుక్తో యోగబలేనచైవ." మరణకాలమునందు నిశ్చలమైన మనస్సుచేతను, భక్తిచేతను, సమాధిచేగల్గిన సంస్కారము (వాసన) వలనఁ గలుగు చిత్తస్థిరత్వ మనెడి లక్షణము గల యోగబలముచేతను, అను నీ మొదలగు వానివలనను; "శతంచైకా హృదయస్యనాడ్యః" హృదయముయొక్క నాడులు నూటను నొక్కటే యగును; అను నీ మొదలగు శ్రుతివాక్యములచేతను జెప్పఁబడి యున్నది. తత్త్వమస్యాది వాక్యములకు అపరోక్షజ్ఞానమును కలుగఁజేయు స్థితియందు వానియొక్క విచారము వ్యర్థమే యగునని శంకింపఁ గూడదు. వాక్యవిచారము వలనఁ గలుగు జ్ఞానము యోగమూలముగా అపరోక్షజ్ఞానమునకు సాధనమైయుండుట వలన. ఈ విషయము యోగబీజమునందు—"దేవ్యువాచ. జ్ఞానినస్తు మృతాయేవై తేషాం భవతి కీదృశీ, గతిః కథయ దేవేశ కారుణ్యామృతవారిధే." పార్వతి యడుగుచున్నది. కారుణ్యామృతసాగరా! దేవనాయకా! ఏ జ్ఞానులు గతించెదరో, వారియొక్కస్థితి ఎట్టిదిగ నుండును? "ఈశ్వర ఉవాచ. దేహాన్తే జ్ఞానినాపుణ్యాత్ పాపాత్ ఫలమవాప్యతే, యాదృశం తు భవేత్తత్తద్భుక్త్వాజ్ఞానీ పునర్భవేత్. పశ్చాత్పుణ్యేన లభతే సిద్ధేన సహసంగతిమ్, తత స్సిద్ధస్య కృపయాయోగీభవతి నాన్యథా. తతో నశ్యతి సంసారో నాన్యథా శివభాషితమ్." ఈశ్వరుఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. దేహావసానమునందు జ్ఞానిచేత (అనఁగా దృఢాపరోక్ష జ్ఞానములేనివానిచేత) పుణ్యపాపములయొక్క ఫలము పొందఁబడుచున్నది. ఏ విధమైన ఫలము కలుగుచున్నదో, దానిని భుజించి (అనుభవించి) జ్ఞాని మరలను పుట్టుచున్నాఁడు. తర్వాత వానికి పుణ్యముచేత సిద్ధులతోడి సంగము గల్గుచున్నది. ఆ మీఁద సిద్ధుల (మోక్షసిద్ధిగలవారి) యొక్కకృపచేత యోగి యగుచున్నాఁడు. వేఱువిధముచే నగుట లేదు. అందువలన సంసారము నశించుచున్నది. వేఱువిధమున నశించుటలేదు. "దేవ్యువాచ. జ్ఞానాదేవహి మోక్షంచ వదన్తిజ్ఞానిన స్సదా, నకథం సిద్ధ్యతితతో యోగస్సమోక్షదో భవేత్." దేవి చెప్పుచున్నది. వేఱువిధముచేత సిద్ధించుటలేదు. జ్ఞానముచేతనే ఎప్పుడును మోక్షము కలుగు నని జ్ఞానులు చెప్పుచున్నారు. కావున, యోగమెట్లు మోక్షము నొసంగును? "ఈశ్వర ఉవాచ. జ్ఞానేనైవహి మోక్షోహి తేషాం వాక్యంతునాన్యథా, సర్వేవదన్తి ఖడ్గేన జయోభవతి తర్హికిమ్. వినాయుద్ధేన వీర్యేణ కథం జయ మవాప్నుయాత్, తథాయోగేన రహితం జ్ఞానం మోక్షాయనోభవేత్." ఈశ్వరుఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. జ్ఞానముచేతనే మోక్షము కలుగు ననెడి వారియొక్క వాక్యము వ్యత్యాసము కలదికాదు. సకలమైనవారును కత్తిచేతనే జయము కలదని చెప్పుచున్నారు. అయినను యుద్ధమును బలమును లేక ఎట్లు జయమును పొందనగును? ఆ ప్రకారముగా యోగములేని జ్ఞానము మోక్షము నొసంగదు. అట్లయినచో, జనకాదులకు యోగము లేకయును ప్రతిబంధము లేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగియున్నది కదా? యోగముచేతనే ప్రతిబంధములేని జ్ఞానమును మోక్షమును కలిగినదానికి కారణ మేమనఁగా, వారు పూర్వజన్మములయం దనుష్ఠించిన సంస్కారముచేతనే యని పురాణాదులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. "జైగీషవ్యో యథా విప్రో యథాచైవాఽసితాదయః, క్షత్రియా జనకాద్యాస్తు తులాధారాదయో విశః. సంప్రాప్తాః పరమాంసిద్ధిం పూర్వ

భ్యాసస్తు యోగతః, ధర్మవ్యాధా దయస్సప్తః శూద్రాః పైలవకాదయః. మైత్రేయీ సులభా శార్ఙ్గీ శాండిలీ చ తపస్వినీ, ఏతే చాన్యేచ బహవో నీచయోని గతా అపి. జ్ఞాననిష్ఠాం పరాం ప్రాప్తాః పూర్వాభ్యాసస్తు యోగతః." జైగీషవ్యుఁ డనెడి బ్రాహ్మణుఁడును, అట్లే అసితుఁడు మొదలగువారును, జనకాది క్షత్త్రియులును, తులాధారాది వైశ్యులును, మున్ను అభ్యసించిన యోగముచేత శ్రేష్ఠమైన సిద్ధినిఁ బొందిరి. ఆ ప్రకారముగా ధర్మవ్యాధాదిశూద్రు లేడ్గురును, పైలవాదులును, మైత్రేయి, సులభ, శార్ఙ్గి, శాండిలి, తపస్విని యనెడి స్త్రీలును, మఱియు ననేకు లును పూర్వాభ్యాసయోగముచేతనే బ్రహ్మనిష్ఠను బొందిరి.

మఱియు పూర్వజన్మములయందు అనుష్ఠింపఁబడిన యోగాభ్యాసముయొక్క పుణ్యతారతమ్యముచేఁ గొందఱు బ్రహ్మపుత్త్రిత్వమును, కొందఱు దేవర్షిత్వమును, కొందఱు బ్రహ్మఋషిత్వమును, కొందఱు మునిస్థితిని, కొందఱు భక్తస్థితిని పొందినవారుగా నున్నారు. వీరిలో కొందఱు ఉపదేశము లేకనే ఆత్మసాక్షాత్కారము గలవారైరి. ఆప్రకారమే హిరణ్యగర్భ, వసిష్ఠ, నారద, సనత్కుమార, వామదేవ, శుకాదులు జన్మముచేతనే మోక్ష సిద్ధిని బొందినా రని పురాణాదులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. బ్రాహ్మణుఁడే మోక్షాధికారి యని ఏపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నదో, అది యోగములేనివారి పక్షమందని తెలియఁ దగినది. గరుడపురాణమునందు— "యోగాభ్యాసో నృణాం యేషాం నాస్తిజన్మాన్తరా దృతః, యోగస్య ప్రాప్తయే తేషాం శూద్ర వైశ్యాదిక క్రమః. స్త్రీత్వా చ్ఛూద్రత్వ మభ్యేతి తతో వైశ్యత్వ మాప్నుయాత్, తత శ్చ క్షత్త్రియో విప్రః కృపాహీన స్తతో భవేత్. అనూచానః స్మృతో యజ్వా కర్మన్యాసీ తతః పరమ్, తతో జ్ఞానిత్వ మభ్యేతి యోగీ ముక్తిం క్రమా ల్లభేత్." జన్మాంతరమునందు చేయఁబడిన యోగాభ్యాసము ఏ నరులకు లేదో వారికి యోగమును బొందునిమిత్తము శూద్రులు వైశ్యులు అనెడి క్రమము కలదు. స్త్రీత్వమునుండి శూద్రస్థితిని బొందుచున్నాఁడు. శూద్రత్వమునుండి వైశ్యత్వమును బొందుచున్నాఁడు. వైశ్యత్వమునుండి క్షత్త్రియత్వమును బొందుచున్నాఁడు. క్షత్త్రియత్వమునుండి విప్రత్వమును పొందుచున్నాఁడు. విప్రత్వమునుండి కృపాహీనత్వమును బొందుచున్నాఁడు. కృపాహీనత్వమునుండి విద్వాంసుఁడైన బ్రాహ్మణుఁ డగుచున్నాఁడు. స్మృతుఁడు (స్మృతిని అనుసరించినవాఁడు) యాగముఁజేయువాఁ డగుచున్నాఁడు. ఆతర్వాత కర్మసన్న్యాసి యగుచున్నాఁడు. అందుండి జ్ఞానమును బొందుచున్నాఁడు. ఇట్లు యోగి క్రమముగా ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు. అనఁగా శూద్రవైశ్యాదిక్రమముగా యోగియై ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు. అని యిట్లు చెప్పఁబడి యున్నది. దీనివలన, యోగమునందు సకలమైన వారికిని అధికారము గలదని సిద్ధించెను. యోగమువలనఁ గల్గిన తత్త్వజ్ఞానము వలన సకలమైనవారును ముక్తిని బొందుచున్నారనునది సిద్ధము. గీతయందు—"శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే, అథవా యోగినా మేవ" యోగభ్రష్టుఁడు శ్రేష్ఠమైన శ్రీమంతుల గృహమునం దైనను, యోగుల గృహమునం దైనను పుట్టుచున్నాఁడు. అని భగవంతుఁ డానతిచ్చి యున్నాఁడు గాని, అచ్చట శూద్రాదిక్రమము చెప్పఁబడలేదు. కనుక సకలమైనవారును యోగమును అభ్యసింపవచ్చును.

పంతియు, యోగములేనిజ్ఞానము మోక్షము నొసంగ దని యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును; యోగముకంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదు యోగమే ముక్తిని యొసంగును, అని యోగశిఖోపనిషత్తునందును; జ్ఞానయోగముచేత ముక్తి లభించుచున్నదేగాని వేఱొకదేనిచేతను లభింపదని రాజసిద్ధాన్త రాజయోగమునందును; జడభరతాదులకు జన్మాంతరసాధనములే ప్రయోజనకారులై యుండుటవలన వేఱుసాధనము లక్కఱలే దని గరుడపురాణమునందును; జ్ఞానము ఒకజన్మమునం దనుష్ఠింపఁబడిన యోగముచేతనే కల్గుచున్నది. కాఁబట్టి, యోగమున కంటె శ్రేష్ఠమైనది లేదనియును, యోగమే మోక్షము నొసంగుననియును, యోగి సకల కర్మానుష్ఠానమును చేయువారికంటె శ్రేష్ఠుఁడనియును, భగవద్గీత 16-వ అధ్యాయము మొదటిశ్లోకమునందును; జెప్పఁబడి యున్నది. ఈవిషయమును గూర్చి ఇంకను అనేకగ్రంథములందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది. విస్తరభయంబుచే నింతటితో విరమింపఁబడియె.

అ. ప్రాణమనోలయములు లేక మోక్షముసిద్ధింప దని చెప్పఁబడెను; అందు ప్రాణలయము కలిగిన యెడల మనోలయము కలుగు నని తెలియచేయుటకై ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణలయక్రమము.

శ్లో. జ్ఞాత్వా సుషుమ్నా సద్భేదం కృత్వా వాయుం చ మధ్యగమ్
స్థిత్వా సదైవ సుస్థానే బ్రహ్మరన్ధ్రే నిరోధయేత్. ౧౬

తా. ఎప్పుడును ("సురాజ్యే ధార్మికే దేశే" మంచిరాజ్యమును ధర్మముగల దేశమును, అని చెప్పఁబడియుండు లక్షణము గల) మంచిస్థానమునందు వసించియుండి సుషుమ్న యనెడి మధ్య నాడిని చక్కఁగా భేదించు స్థితిని గురుముఖముగాఁ దెలిసి, ప్రాణవాయువును మధ్యయందు పోవునట్లుచేసి బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధింప వలయును.

వి. వాసిష్ఠమునందు, "అభ్యాసేన పరిస్పన్దే ప్రాణానాం క్షయ మాగతే, మనః ప్రశమమాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే." అభ్యాసముచేత ప్రాణముయొక్క చలనమునకు క్షయము కలుగునప్పుడు మనస్సు మిగుల శాన్తిని బొందుచున్నది. అప్పుడు నిర్వాణము మిగులుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నవి. ప్రాణమును మనస్సును లయ మగునప్పుడు భావనావిశేషమైన సమాధిలోఁ జేర్పఁబడిన అంతఃకరణముచేత బాధింపఁబడని ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అప్పుడు జీవుని తోడనుండియే ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు.

అ. ప్రాణలయ మైనయెడల కాలజయము కల్గు నని పదునెనిమిది శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రాణలయము కాలజయప్రదము.

శ్లో. సూర్యాచన్ద్రమసౌ ధత్తః కాలం రాత్రి దివాత్మకమ్
భోక్త్రీ సుషుమ్నా కాలస్య గుహ్య మేత దుదాహృతమ్. ౧౭

తా. సూర్యుడును చంద్రుడును దివారాత్రుల స్వరూప మైన కాలమును చేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడి సుషుమ్న (సూర్యచంద్రులచే చేయఁబడిన దివారాత్రి స్వరూప మైన) కాలమును భుజించునట్టిదిగా నున్నది. ఇది రహస్యముగాఁ జెప్పఁబడినది.

వి. రెండున్నరగడియ సూర్యుఁడును, రెండున్నరగడియ చంద్రుఁడును, గమన మగుచున్నది. సూర్యుఁడు పోవునప్పుడు పగ లనియును, చంద్రుఁడు పోవునప్పుడు రాత్రి యనియును చెప్పఁబడుచున్నది. లౌకికులయొక్క రేయుంబవలయందు యోగులకు పన్రెండు రేయుంబవల స్వరూప మైన కాలవికారము నడచుచున్నది. అట్టి కాలనిర్ణయముచేత జీవులకు ఆయుఃప్రమాణ మగుచున్నది. ఎప్పుడు సుషుమ్న మార్గముచేత వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు సంచరించు చున్నదో, అప్పుడు దివారాత్రిస్వరూప మైన కాలములేనందువలన, "సుషుమ్న; కాలమును భుజించునది యగుచున్నది." అని చెప్పఁబడినది. ఎంతవఱకును బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు పోవుచున్నదో, అంతవఱకును యోగులకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగుచున్నది. దీర్ఘకాలము సమాధిని అభ్యసించిన యోగి యైనవాఁడు పూర్వమే మరణకాలమును తెలిసికొని బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువును నిల్పి కాలుని జయించుచున్నాఁడు. స్వేచ్ఛగా దేహత్యాగము చేయుచున్నాఁడు.

శ్లో. ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాడీద్వారాణి పఞ్జరే
సుషుమ్నా శామ్భవీశక్తిః శేషా స్త్వేవ నిరర్థకాః. ౧౮

తా. పంజరమునందు (పంజరమువలె నరములు ఎముకలు మొదలగువానిచే కట్టఁబడియుండు) డెబ్బదిరెండువేలనాడీద్వారములు (వాయువు ప్రవేశించుమార్గములు) ఉన్నవి. వానిలో సుషుమ్న యనెడి మధ్యనాడి శాంభవీశక్తి యగును. తక్కినవి (ఇడాపింగళలు మొదలైనవి) ప్రయోజనము లేనివి.

వి. శాంభవి యనఁగా:—భక్తులకు శం = సుఖము, భవతి = కలుగుచున్నది. లేక శం = సుఖస్వరూపమై, భవతి = ఉన్నది. లేక, శంభువు యొక్కది. లేక ధ్యానముచేత శంభువును పొందింపఁజేయునది. లేక ధ్యానముచే ఆత్మసాక్షాత్కారము నొసంగునది. లేక శంభువనెడి ఆత్మ యొక్కది.

డెబ్బదిరెండువేల నాడులలో సుషుమ్న, ఇడా, పింగళ, కుహు, సరస్వతి, యశస్విని, పూష, విశ్వోదర, వరుణ, హస్తిజిహ్వా, పయస్విని, శంఖిని, గాంధారి, అలంబుస అను నీపదునాలుగునాడులును శ్రేష్ఠము లైనవి. వానిలో సుషుమ్న, ఇడ, పింగళ అనెడి మూఁడునాడులును ప్రధానము లైనవి. వానిలోను సుషుమ్న శ్రేష్ఠతమ మైనది. దీనినే బ్రహ్మనాడియని చెప్పుదురు.

(చతుర్దశనాడుల వివరణము.)

1. వీఁపుయొక్క మధ్యయందు వీణాదండ మనెడి ఎముకలగూడొకటి శిరస్సువఱకును నెలకొని యున్నది. ఆ ఎముకలగూడైన వెన్నుమధ్యమున శిరస్సుయొక్క నడుమ దారి భ్రూమ

ధ్యమువఱకును నుండు సూక్ష్మమైన ద్వారమొకటి యున్నది. అదే బ్రహ్మనాడియని చెప్పఁబడు సుషుమ్న యనఁబడును. దీనికి దేవత శివుఁడు.

2. సుషుమ్నకు ఎడమవైపునం దుండునది ఇడానాడి అది ఎడమనాసికయందు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత విష్ణువు.

3. సుషుమ్నకు కుడిప్రక్క నుండునది పింగళ. అది కుడినాసికయందు నెలకొని యున్నది. దీనికి దేవత బ్రహ్మ.

4. సుషుమ్నకు ముందుగానుండునది కుహూ. అది గుహ్యమువఱకు వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత అగ్ని. పృథివి యనియును చెప్పుదురు.

5. సుషుమ్నకు వెనుకనుండునది సరస్వతి. అది నాలుకవఱకు నున్నది. దీనికి దేవత విరాట్టు.

6. ఇడానాడికి ముందుగ నుండునది హస్తిజిహ్వ. అది ఎడమకాలి పెద్దవ్రేలివఱకు నున్నది. దీనికి దేవత వరుణుఁడు.

7. ఇడానాడికి వెనుకనుండునది గాంధారి. అది ఎడమనేత్రమువఱకు వ్యాపించియున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుఁడు. ఇంద్రుఁ డనియును చెప్పుదురు.

8. పింగళకు ముందుండునది యశస్విని, అది కుడికాలి పెద్దవ్రేలివఱకు నున్నది. దీనికి దేవత సూర్యుఁడు. బ్రహ్మ యనియును చెప్పుదురు.

9. పింగళకు వెనుకనుండునది పూష. అది కుడినేత్రము వఱకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత దిక్కు. ఈశ్వరుఁ డనియును చెప్పుదురు.

10. హస్తిజిహ్వ, కుహూ అనెడి రెండునాడులనడుమ విశ్వోదర యనునాడి యున్నది. అది ముఖము వఱకును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత అగ్ని.

11. యశస్విని, కుహూ అనెడి రెండునాడుల నడుమ వరుణ యనెడి నాడి యున్నది. అది క్రిందుమీఁదుగా శరీరమాద్యంతమును వ్యాపించి యున్నది. దీనికి దేవత వాయువు.

12. పూష, సరస్వతి యనెడి రెండునాడులనడుమ యశస్విని యనునాడి యున్నది. అది కుడిచెవివఱకు నున్నది. దీనికి దేవత ప్రజాపతి.

13. గాంధారి, సరస్వతి యను రెండు నాడులనడుమ శంఖిని యనెడి నాడి యున్నది. అది ఎడమచెవివఱకు నున్నది. దీనికి దేవత చంద్రుఁడు.

14. కందమధ్యమునందు అలంబుస అనెడి నాడి యున్నది. అది గుదమువఱకు నున్నది. దీనికి దేవత వరుణుఁడు. సూర్యుఁ డనియును చెప్పుదురు.

ఈ నాడు లన్నియును కందమునుండి అశ్వత్థపత్త్రిముయొక్క నరములవలె శాఖోపశాఖ లుగా పోవుచున్నవి యని తెలియఁదగినది.

శ్లో. వాయుః పరిచితో యస్మా దగ్నినాసహ కుణ్డలీమ్
బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధతః.

తా. వాయువు అభ్యసింపఁబడినదాయెనేని, జఠరాగ్నితో కుండలిశక్తిని మేలుకొల్పి ప్రతిబంధములేక (ఆవాయువు) సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును.

వి. వాయువు సుషుమ్నయందు (సరస్వతియందు) ప్రవేశించు నిమిత్తము దానియొక్క అభ్యాసము కావలయును.

శ్లో. సుషుమ్నా వాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్యేవ మనోన్మనీ
అన్యథా త్వితరాభ్యాసాః ప్రయాసైవ తు యోగినామ్. ౨౦

తా. ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశించునప్పుడు మనోన్మని (ఉన్మన్యవస్థ) సిద్ధించుచున్నది. అట్లు లేనియెడల (ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశింపని యెడల), తక్కిన (సుషుమ్నకన్యమైన) అభ్యాసములు, యోగులకు (యోగాభ్యాసకులకు) ప్రయాసము నిమిత్తమే యగుచున్నవి.

శ్లో. పవనో బద్ధ్యతే యేన మనస్తే నైవ బద్ధతే
మన శ్చ బద్ధ్యతే యేన పవన స్తేన బద్ధ్యతే. ౨౧

తా. ఏ యోగిచేత ప్రాణవాయువు కట్టఁబడుచున్నదో, ఆ యోగిచేత మనస్సును కట్టఁబడుచున్నది. ఎవనిచేత మనస్సు కట్టఁబడు చున్నదో, వానిచేత ప్రాణమును కట్టఁబడును.

వి. మనస్సు, ప్రాణము అను నీ రెంటియందొకదానిని కట్టిన యెడల రెండును కట్టఁబడినదగును.

శ్లో. హేతుద్వయం తు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః
తయో ర్వినష్ట ఏకస్మిం స్తౌ ద్వా వపి వినశ్యతః. ౨౨

తా. చిత్తము ప్రవృత్తించుటకు వాసన (భావన = సంస్కారము), ప్రాణవాయువు అను నీ రెండు హేతువు లున్నవి. వానిలో నొక్కటి నష్టమైన యెడల ఆ రెండును నశించును.

వి. వాసన నశించిన యెడల వాయువు చిత్తము అను నీ రెండును నశించును. చిత్తము నశించిన యెడల వాయువును వాసనయును అను నీ రెండును నశించును. వాసిష్ఠమునందు— "ద్వే బీజే రామ చిత్తస్య ప్రాణస్పన్దన వాసనే, ఏకస్మిం శ్చ తయో ర్నష్టే క్షిప్రం ద్వేపి వినశ్యతః." ఓ రామా! చిత్తమునకు ప్రాణచలనము వాసన అను రెండు కారణములు గలవు. వానిలో ఒకటి నష్టమైనయెడల రెండును వెంటనే నష్ట మగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. వాసిష్ఠమునందే, "యావద్విలీనం న మనో నతావ ద్వాసనా క్షయః, నక్షీణా వాసనా యావ చ్చిత్తం తావ న్న శామ్యతి. న యావద్యాతి విజ్ఞానం నతావచ్చి త్తోపశమః, యావన్న చిత్తోపశమేనతావ త్తత్త్వవేదనమ్. యావ న్న వాసనానాశే స్తావ త్తత్త్వాగమః కుతః, యావ న్నతత్త్వ సంప్రాప్తి ర్నతావ ద్వాసనాక్షయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవ చ, మిథః కారణతాం గత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాన్యతః. త్రయ ఏతే సమంయావ న్నత్వభ్యస్తా ముహుర్ముహుః, తావ న్నతత్త్వ సంప్రాప్తి ర్భవత్యపి సమాశ్రితేః." మనస్సు లీనము కానంతవఱకు వాసన నశింపదు.

వాసన నశింపనంతవఱకు చిత్తము నశింపదు. చిత్తము నశింపనంతవఱకు తత్త్వజ్ఞానము కలుగదు. వాసన నశింపనంతవఱకు తత్త్వజ్ఞానము కలుగు టెట్లు? తత్త్వజ్ఞానము కలుగనంతవఱకు వాసనాక్షయము కలుగదు. తత్త్వజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాక్షయము అను నివియే ఒకదాని కొకటి కారణత్వస్థితిని బొంది సాధించుటకు సాధ్యము కాకయున్నవి. కావున నీమూఁడును ఎంతకాలము సమముగా మాటిమాటికి అభ్యసింపఁ బడలేదో, అంతదాఁక చక్కఁగా ఆశ్రయింపఁ బడదగిన వీనివలన, తత్త్వజ్ఞానమును పొందుట కలుగనేరదు. అని వ్యతిరేకముగా చెప్పఁబడి యున్నది. ఈ ప్రకారము అన్నపూర్ణోప నిషత్తునందును ముక్తికోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవన స్తత్ర లీయతే
పవనో లీయతే యత్ర మన స్తత్ర విలీయతే. ౨౩

తా. దేనియందు (ఏ ఆధారమునందు) మనస్సు లీన మగుచున్నదో, అందు వాయువు లయించు చున్నది. వాయువు దేనియందు లయ మొందుచున్నదో, అందు మనస్సు లయమొందు చున్నది.

శ్లో. దుగ్ధామ్బువ త్సమ్మిళితా వుభౌ తౌ
తుల్యక్రియా మానసమారుతౌ హి
యతో మరు త్తత్ర మనఃప్రవృత్తిః
యతో మన స్తత్ర మరు త్ప్రవృత్తిః. ౨౪

తా. దేనియందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నది. ఎందు మనస్సు ప్రవర్తించు చున్నదో, అందు వాయువు ప్రవర్తించు చున్నది. కావున పాలును నీరును వలె, చక్కఁగా కలిసిన మనస్సు వాయువు అను నీ రెండును సమాన క్రియలు గలవియై యున్నవి.

వి. వాసిష్ఠమునందు—"అవినాభావినీ నిత్యం జన్తూనాం ప్రాణచేతసీ, కుసుమామోదవ న్మిశ్రే తిలతైల ఇవ స్థితే. కురుత శ్చ వినాశేన కార్యం మోక్షాఖ్య ముత్తమమ్." జీవులకు నిత్యమును ఎడతెగనియట్టి ప్రాణమును, చిత్తమును, పుష్పమును వాసనయును వలె చేరి, నువ్వులును నూనెయును వలె నుండి, వినాశముచేత మోక్ష మనెడి ఉత్తమ మైన కార్యమును చేయుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. తత్రైకనాశా దపరస్యనాశ ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః
అధ్వస్త యో శ్చేన్ద్రియవర్గవృత్తిః ప్రధ్వస్తయో ర్మోక్ష పదస్యసిద్ధిః. ౨౫

తా. వానిలో (మనస్సును ప్రాణమును అను నీరెంటిలో) ఒక్కదాని నాశముచేత, తక్కిన దాని నాశమును; ఒక్కదాని ప్రవృత్తివలన (వ్యాపారము వలన) తక్కినదాని ప్రవృత్తియును కలుగుచున్నది. (మనస్సును ప్రాణమును అనెడి) ఆ రెండును లయముకాని యెడల ఇంద్రియ

వర్గముల వృత్తియును (ఇంద్రియ సమూహములు తమతమ కార్యములయందు ప్రవర్తించుటయును), ఆ రెండును లయ మైనయెడల మోక్షపదసిద్ధియును కల్గును. (అవి లయ మగునప్పుడు పురుషుఁడు స్వరూపస్థితిని బొందును).

వి. యోగబీజమునందు—"తత్రాపి సాధ్యః పవనస్యనాశః షడఙ్గయోగాది నిషేవణేన, మనోవినాశస్తు గురోః ప్రసాదా న్నిమేషమాత్రేణ సుసాధ్య ఏవ." (ప్రాణము మనస్సు అనెడి) ఆ రెంటియందును ప్రాణముయొక్క నాశము షడంగయోగము (ఆసనాది ఆఱంగముల) యొక్క అభ్యాసమువలన సాధింపఁ దగినది. మనోనాశము గురుప్రసాదమువలన నిమిషమాత్రమున చక్కఁగా సాధింపఁ దగినది యగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. రసస్య మనస శ్చైవ చఞ్చలత్వం స్వభావతః
రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం నసిద్ధ్యతి భూతలే. ౨౮

తా. పాదరసమునకును మనస్సునకును స్వభావముగ చంచలము గలదు. రసము కట్టుబడిన యెడల చిత్తము కట్టుబడిన దగును. అందువలన లోకమునందు ఏది సిద్ధింపదు ? (అనఁగా అన్నియును సిద్ధించు నని భావము).

శ్లో. మూర్ఛితో హరతే వ్యాధీ న్మృతో జీవయతి స్వయమ్
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే రసోవా యశ్చ పార్వతీ. ౨౯

తా. ఓ పార్వతీ ! రసమును వాయువును మూర్ఛిత మైనయెడల వ్యాధులను పోఁగొట్టు చున్నవి. అవి మృత మైనయెడల స్వయముగా (తమ సామర్థ్యముచేత) బహుకాలము జీవింపఁ జేయుచున్నది. అవి కట్టుబడినయెడల ఆకాశమునందు సంచరించునట్టి స్థితిని యిచ్చుచున్నవి.

వి. ఓషధివిశేషముల సంబంధమువలన చంచలము నివృత్తియైన రసమును, కుంభకముల యంత్యమునందు రేచకము నివర్తింపఁబడిన వాయువును, మూర్ఛిత మని చెప్పఁబడును. భస్మ మైన రసమును, బ్రహ్మరంధ్రమునందు లీనమైనవాయువును మృత మనఁబడును. క్రియా విశేషమువలన గుళికారూపముగా చేయఁబడిన రసమును, ధారణావిశేషముచేత భ్రూమధ్యమునందు ధరింపఁబడిన వాయువును బద్ధమని చెప్పఁబడును.

శ్లో. మనస్థైర్యే స్థిరోవాయుః స్తతో బిన్దుః స్థిరో భవేత్
బిన్దుస్థైర్యా త్సదా సత్త్వం పిణ్డస్థైర్యం ప్రజాయతే. ౩౦

తా. మనస్సు స్థిరపడినయెడల ప్రాణము స్థిరమగును. అందువలన (వాయుస్థిరత్వమువలన) శుక్లము (బిందువు) స్థిరమగును. శుక్లము స్థిర మైనయెడల బలమును, పిండము (దేహము) యొక్క స్థిరత్వమును కలుగుచున్నది.

శ్లో. ఇన్ద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథ స్తు మారుతః
మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాదమాశ్రితః. ౨౯

తా. శ్రోత్రాది యింద్రియములకు మనస్సు (అంతఃకరణము) నాథుఁడు. (అనఁగా ప్రవర్తింపఁజేయునది) అగును. మనస్సునకు ప్రాణము నాథుఁడు. ప్రాణమునకు మనోలయము నాథుఁడు. ఆ మనోలయము నాదమును ఆశ్రయించి యున్నది. (అనఁగా మనస్సు నాదమునందు లయమగుచున్నది. యని భావము).

శ్లో. సోఽయమేవాస్తు మోక్షాఖ్యో మాస్తువాపి మతాన్తరే
మనఃప్రాణలయే కశ్చి దానన్దః సంప్రవర్తతే. ౩౦

తా. ఆ చిత్తలయమే మోక్ష మనెడి పదమునకు వాచ్య మగునుగాక. అన్యమతముచే కాకుండును గాక. (ఏలన) చిత్తలయము సుషుప్తియందును నుండుటవలన, ప్రాణము మనస్సు అను నీ రెండును లయ మగునప్పుడు అనిర్వాచ్య మైన ఆనందము చక్కఁగా ప్రవర్తించు చున్నది. (అనిర్వాచ్యానందము కల్గిన యెడల జీవన్ముక్తి సుఖము కలుగునట్లు చేయును. దీనికి సంశయము లేదు).

శ్లో. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాస ప్రధ్వంస్త విషయగ్రహః
నిశ్చేష్టో నిర్వికార శ్చ లయో జయతి యోగినామ్. ౩౧

తా. శ్వాస నిశ్వాసములు నష్టమైనదియును, శబ్దాది విషయగ్రహణము నష్టమైనదియును, చేష్టలు (శరీరవ్యాపారములు) నివర్తి యైనదియును, వికారములు (అంతఃకరణచేష్టలు) లేనిదియు నైన లయము (ధ్యేయాకార అంతఃకరణవృత్తి), యోగులకు అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనదిగా నున్నది.

వి. బైటనుండువాయువు లోపల ప్రవేశించుట శ్వాసము లోపలనుండు వాయువు బైట ప్రవేశించుట నిశ్వాసము.

శ్లో. ఉచ్ఛిన్న సర్వసంకల్పో నిశ్శేషాశేష చేష్టితః
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః. ౩౨

తా. సకల సంకల్పములును (మనోపరిణామములును) నష్టమైనదియును, సకలచేష్టలును సంపూర్ణముగా నివర్తియైనదియును, తనచే తెలిసికొనఁదగినదియును, వాక్కునకు అందరానిదియును నైన యొక విలక్షణ మైనలయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టి ర్లయ స్తత్ర భూతేన్ద్రియ సనాతనీ
సా శక్తి ర్జీవభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయంగతే. ౩౩

తా. దేనియందు (ఏవిషయమైన బ్రహ్మమునందు) దృష్టి (అంతఃకరణవృత్తి) యున్నదో, దానియందే లయము కలుగుచున్నది. (యోగులకు) భూతములను, ఇంద్రియములను, శాశ్వత

ముగా గలదియును; జీవులయొక్క శక్తి యనెడి విద్యయు, నైన నీ రెండును యోగులకు అలక్ష్యమైన (గుర్తింపఁబడనియట్టి) బ్రహ్మమునందు లయ మొందుచున్నది.

వి. సత్కార్యవాదమున, అవిద్యయందు కార్యసమూహము లుండుటవలన, భూతములను ఇంద్రియములను శాశ్వతముగాఁ గలది యని చెప్పఁబడెను.

శ్లో. లయో లయ ఇతి ప్రాహుః కీదృశం లయలక్షణమ్
అపునర్వాసనోత్థానా ల్లయో విషయవిస్మృతిః. 38

తా. లయము లయ మని అనేకులు చెప్పుచున్నారు. ఆ లయముయొక్క స్వరూపము ఎట్టి దనఁగా, దానిని చెప్పుచున్నారు. మఱల వాసన ప్రవర్తింపనందున శబ్దాది విషయములనుగాని, ధ్యేయాకార (ధ్యానింపఁబడు వస్తు స్వరూపమైన) విషయములను గాని మఱచుట, లయ మనఁ బడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ
ఏకైవ శామ్భవీముద్రా గుప్తా కులవధూ రివ. 39

తా. నాలుగు వేదములును, ఆఱుశాస్త్రములును, పదునెనిమిది పురాణములును, (అనేక పురుషులవలన దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుట వలన) సామాన్యగణిక (వేశ్య) వలె నున్నవి. శాంభవీ ముద్ర యొకటిమాత్రమే (పురుషశ్రేష్ఠునిచేఁ దెలిసికొనఁదగినవిగా నుండుటఁబట్టి) కులస్త్రీవలె రహస్యమైనదిగా నున్నది.

అ. చిత్తలయము నిమిత్తము ప్రాణలయ సాధనస్వరూప మైన ముద్రలను చెప్పుట కుద్యమించి, వానిలో శాంభవీముద్రాప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.

శామ్భవీముద్రాప్రభావము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టి ర్నిమేషోన్మేష వర్జితా
ఏషా సా శామ్భవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా. 40

తా. లోపల (ఆధారము మొదలు బ్రహ్మరంధ్రమువఱకును చక్రములలో తనచేఁ గైకొనఁబడిన చక్రమునందు) లక్ష్యమును (అంతఃకరణవృత్తియును) బాహ్యమునందు (దేహమునకు వెలుపటి ప్రదేశమునందు) మూయుటయును తెఱచుటయును లేనిదృష్టి (చూపు) గా నుండుట యేదియో, అది శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది ఋగాదివేదములయందును, సాంఖ్యపాతంజలాది శాస్త్రములయందును రక్షింపఁబడునట్టిదై యున్నది.

వి. చిత్తము ధ్యేయాకారముగా ప్రవేశించునప్పుడు, మూయుటయును తెఱచుటయును లేని చూపు కలుగుచున్నది.

అ. శాంభవీముద్రను రెండుశ్లోకములచేత అనువదించుచున్నారు.

శాంభవీముద్రాలక్షణము.

శ్లో. అన్తర్లక్ష్యవిలీన చిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహి రధః పశ్య న్న పశ్య న్నపి

ముద్రేయం ఖలు శామ్భవీ భవతి సా లబ్ధా ప్రసాదా ద్గురోః
శూన్యాశూన్యవిలక్షణం స్ఫురతి తత్తత్త్వం పరం శామ్భవమ్. ౩౮

తా. ఏ అవస్థయందు లోపల (అనాహతపద్మాదులలో) నుండు (సగుణేశ్వర మూర్తి మొదలగునవి, లేక తత్త్వమస్యాదివాక్యములయొక్క లక్ష్యమైన జీవేశ్వరాభిన్న అహంబ్రహ్మాస్మి యనెడి వాక్యార్థమైన (బ్రహ్మ మనెడు) లక్ష్యమునందు చిత్తమును వాయువును ఎవనికి లయ మగుచున్నదో, ఆయోగి నిశ్చల మైన నీలపు కనుగ్రుడ్లుగల దృష్టిచేత దేహముయొక్క బాహ్య ప్రదేశమునందు చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడని వాఁడుగనే యుండును. ఆశాంభ వీముద్ర గురువుయొక్క అనుగ్రహముచే పొందఁబడినప్పుడు, ఆ (చెప్ప నలవిగాని) శాంభవ పదము శాంభవీముద్రవలన దెలియునట్టి (ఆత్మస్వరూపము) అనెడి శూన్యాశూన్యవిలక్షణ మైన మేలైన తత్త్వము (నిశ్చయపదార్థము) ప్రకాశించుచున్నది.

వి. ధ్యేయాకారవృత్తి యుండుటవలన శూన్యలక్షణ మనియును, అదియును (గోచరింప నందువలన అశూన్యవిలక్షణ మనియును చెప్పిరి. ఆ ప్రకారమే "అంతర్లక్ష్య మనన్యధీరవిరతం పశ్యన్సదా సంయమీ, దృష్ట్యా నేత్రనిమేషవర్జిత మియం ముద్రాభవేచ్ఛాంభవీ, గుప్తేయం గిరిశేన తన్త్రవిదుషా తన్త్రేషు తత్త్వార్థినా, మేషాస్యా ద్యమినాం మనోలయకరీ ముక్తిప్రదా దుర్లభా. ఊర్ధ్వదృష్టి రధోదృష్టి రూర్ధ్వవేధో హ్యధశ్శిరాః, రాధాయన్త్రవిధానేన జీవన్ముక్తో భవేత్క్షితౌ." ఏకాగ్రచిత్తుఁడైన యోగి ఎడతెఁగని అంతర్లక్ష్యముగా సుఖమును వీక్షించుకొనుచు మూయుటయును తెఱచుటయును లేని చూపు గలిగియుండుట శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తంత్రవేత్తయైన పరమేశ్వరునిచేత తంత్రములయందు రక్షింపఁబడి యున్నది. యోగులకు మనోలయమును చేయునదియును, మోక్షము నొసంగునదియును, దుర్లభమును నైన ఇది తత్త్వాపేక్షకుల నిమిత్తమై యున్నది. ఊర్ధ్వవేదము (నూటితప్పక పైకిపోవుట) ఊర్ధ్వదృష్టియును, క్రిందినాడులయందు అధోదృష్టియును నై యున్నది. రాధాయంత్రవిధానముచేత భూమియందు జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. రాధాయంత్రవిధానమును గురుముఖముగాఁ దెలియఁ దగినది.

శ్లో. శ్రీశామ్భవ్యా శ్చ ఖేచర్యాం అవస్థా ధామ భేదతః
భవే చ్చిత్తలయానన్దః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి. ౩౯

తా. శ్రీశాంభవీముద్ర, ఖేచరీముద్ర అను నీ రెంటియొక్క అవస్థ స్థానములయొక్క భేదము వలన శూన్యమైన (దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదములేని, లేక సజాతీయ స్వగత భేదములేని) చిదానంద స్వరూపాత్మయందు చిత్తలయ మైన ఆనందము కలుగుచున్నది.

వి. శాంభవికి బాహ్యదృష్టిచేత బాహ్యావస్థయును, ఖేచరికి భ్రూమధ్యదృష్టిచేత అంతరావస్థయును కల్గును. శాంభవికి హృదయభావనయును, ఖేచరికి భ్రూమధ్యమును స్థానములు. శాంభవికిని, ఖేచరికిని అవస్థ స్థానము అనెడి భేదము సాధనాంశమునందు మాత్రము కలదు చిత్తలయానంద మైన ఫలాంశమునందు మాత్రము ఆ భేదము లేదు.

అ. ఉన్మనీముద్రను చెప్పుచున్నారు.

ఉన్మనీముద్రాలక్షణము.

శ్లో. తారే జ్యోతిషి సంయోజ్య కిఞ్చి దున్నమయే ద్భ్రువౌ
పూర్వయోగం మనోయుఞ్జ న్నున్మనీకారకః క్షణాత్. ౩౯

తా. కనుగ్రుడ్లను జ్యోతియందు (రెండుకనుగ్రుడ్లను నాసికాగ్రమునందు చేర్చుటవలన ప్రకాశించు తేజస్సునందు) చేర్చి, భ్రూవులను కొంచెము మీఁదికి యెత్తవలయును. మున్ను (పూర్వము చెప్పిన అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టి యనెడు స్వరూప మైన) యోగము (యుక్తి) తోఁగూడిన మనస్సును (అంతఃకరణమును) యోగమునందు చేర్చువాఁ డాయెనేని, క్షణ (ముహూర్త) మాత్రమున యోగి యైనవాఁడు ఉన్మన్యవస్థను పొందినవాఁ డగును.

అ. ఉన్మన్యవస్థతప్ప తరించుటకు వేఱెయుపాయము లేదని రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ఉన్మనీముద్రాప్రభావము.

శ్లో. కేచి దాగమజాలేన కేచి న్నిగమసంకులైః
కేచి త్తర్కేణ ముహ్యన్తి నైవజానన్తి తారకమ్. ౪౦

తా. శాస్త్రతంత్రముల నెఱిఁగినట్టి కొందఱు ఆగమముల (శాస్త్రతంత్రాదిజాలముల)చేతను, కొందఱు వైదికులు వేదమునందు చెప్పఁబడిన ఫలాధిక్యముచేతను, కొందఱు వైశేషికులు మొదలగువారు తర్కము (స్వకల్పితయుక్తి విశేషముల) చేతను మోహించెదరు. తారకమును (తరించుటకు ఉపాయమైన ఉన్మన్యవస్థను) తెలిసికొనుట లేదు.

వి. "ఆగచ్ఛన్తి బుద్ధిమారోహం త్యస్మా ఏభ్య ఇత్యాగమాః" వీనిచేత అర్థములు బుద్ధియందు ప్రవేశించుటవలన ఆగమము లనఁబడెను. జాలము (వల) వలె బంధనమునకు హేతువు లగుటంబట్టి మున్ను చెప్పిన ఫలములను జాలము లనిరి.

శ్లో. అర్ధోన్మీలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ
శ్చన్ద్రార్కా వపి లీనతా ముపనయ న్నిస్పన్దభావేన యః
జ్యోతీరూప మశేషబీజమఖిలం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమేతి వస్తు పరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్. ౪౧

తా. సగము తెఱచినకన్నులు గలవాఁడై, నిశ్చలమనస్సుగలవాఁడై, నాసాగ్రమునందు (నాసికకొనయందు పన్రెండంగులముల ప్రమాణమునందు) ఉంచఁబడిన చూపుగలవాఁడై, కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క చలనములేని నిస్పందస్థితిచేత చంద్రసూర్యులను లయమొందించువాఁడై యుండువాఁ డెవఁడో (కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వమువలన ప్రాణసంచార

మును లేకుండచేయువాఁడెవఁడో, వాఁడు సర్వమును ప్రకాశింపఁజేయు జ్యోతిస్వరూపమును (ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలముగా) సర్వకారణమును, పూర్ణమును, స్వప్రకాశమును పరతత్త్వమును (కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షియైన స్థితియును), నైన (ఇట్టిదని చెప్పరానిదైన) ఆసర్వోత్కృష్ట వస్తువును (ఆత్మస్వరూపమును) పొందుచున్నాఁడు. ఇందు విశేషముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? (అనఁగా యోగి ఉన్మన్యవస్థయందు స్వస్వరూపమునందు నెలకొనును కనుక చెప్పవలసినది వేఱె లేదనిభావము).

వి. "ద్వాదశాఙ్గులపర్యన్తే నాసాగ్రే విమలేఽమ్బరే, సంవి ద్దృశోః ప్రశామ్యన్త్యోః ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే." పండ్రెండంగులముల ప్రమాణముగల నాసికాగ్ర మైన విమలాకాశమునందు సంవిత్ (జ్ఞానము; దృష్టి అను నీ రెండును లీనమగుటచేత ప్రాణచలనము నిగ్రహింపఁబడుచున్నది) అని వసిష్ఠులు చెప్పియున్నారు. ఇట్లే శాండిల్యోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఉన్మనీభావనయొక్క కాలనిర్ణయమును చెప్పుచున్నారు.

ఉ న్మ నీ భా వ నా కా ల ని ర్ణ య ము.

శ్లో. దివా న పూజయే ల్లిఙ్గం రాత్రౌ చైవ న పూజయేత్
సర్వదా పూజయే ల్లిఙ్గం దివారాత్రి నిరోధతః. ౪౨

తా. పగటియందు (సూర్యసంచారమునందు) లింగమును (సర్వకారణమైన ఆత్మను) పూజింపఁ (భావింపఁ) గూడదు. రాత్రియందును (చంద్రసంచారమునందును) పూజింపఁ గూడదు. (వాయువు చలించినచో చిత్తము చలించు నని చెప్పఁబడి యుండుటచేత చంద్ర సూర్యసంచారమునందు చిత్తస్థైర్యము లేనందువలన) దివారాత్రు లనెడి సూర్య చంద్రులను నిరోధించి, సదా లింగ మనెడి ఆత్మను పూజింప వలయును.

వి. ఆత్మ సర్వకారణ మనుటకుఁ ప్రమాణము:—"ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః" ఈ ఆత్మ వలన ఆకాశము కలిగెను. అని తైత్తిరీయశ్రుతియందు చెప్పఁబడియున్నది. ధ్యానమే ఆత్మ పూజ యనుటకుఁ ప్రమాణము:—"ధ్యానోపహార ఏవాత్మా ధ్యాన మస్య మహార్చనమ్, వినా తే నేతరేణాయ మాత్మాలభ్యత ఏవ నో." ధ్యాననైవేద్యమే ఆత్మ, ధ్యానము దీనియొక్క మహార్చనము ఆధ్యానము గాక తక్కినదేనిచేతను ఈ ఆత్మ పొందఁబడ నేరదు. అని వాసిష్ఠమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. సూర్యుఁడును చంద్రుఁడును నిరోధ మగునప్పుడు సుషుమ్నలోపల ప్రాణము లయ మగును. అప్పుడు మనస్సు స్థిరత్వ మగుట వలన, అప్పుడు భావింప వలయును. అనఁగా సుషుమ్నయందు ప్రాణము లీనమైనయెడల మనస్సు నిశ్చల మగును. "సుషుమ్నాన్తర్గతే వాయౌ మనస్థైర్యం ప్రజాయతే." సుషుమ్న మధ్యయందు వాయువు ప్రవేశించుటవలన మనస్సునకు స్థిరత్వము కలుగుచున్నది. అనుదానివలన చెప్పఁబడి యున్నది.

అ. ఇక ఖేచరీముద్రను గూర్చి పదమూఁడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సవ్యదక్షిణ నాడిస్థో మధ్యే చరతిమారుతః
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్‌స్థానే నసంశయః. ౪౩

తా. ఎడమ కుడి నాడుల (ఇడాపింగళ) యందుండువాయువు ఏ మధ్యప్రదేశమునందు పోవుచున్నదో, ఆ ప్రదేశమునందు ఖేచరీముద్ర స్థిరము కలదియగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు.

శ్లో. ఇడాపింగళయోర్మధ్యే శూన్యంచైవానిలంగ్రసేత్
తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తత్రసత్యం పునఃపునః. ౪౪

తా. ఇడాపింగళల నడుమనుండు శూన్యము (ఆకాశము) వాయువును మ్రింగుచున్నది. (అందు శూన్యమునందు = ఆకాశమునందు) ఖేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది; మఱల మఱల సత్యము అని అన్వయము.

వి. శూన్యమునందు ప్రాణము స్థిరమగుటయే వాయువును మ్రింగుట యనఁబడును.

శ్లో. సూర్యాచంద్రమసోర్మధ్యే నిరాలంబాంతరంపునః
సంస్థితా వ్యోమచక్రేయా సాముద్రానామఖేచరీ. ౪౫

తా. సూర్యచంద్రు లనెడి ఇడాపింగళలనడుమ నిరాలంబమైన అంతరావకాశమున ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు చక్కఁగా కూడియుండునది యేదియో, అముద్ర ఖేచరి యనఁబడును.

వి. భ్రూమధ్యమునందు సకలాకాశములకును సంబంధముండుటవలన ఆకాశసముదాయ మనఁబడెను. అది "పంచస్రోత స్సమన్వితే" ఐదునాడులు సంబంధించి యుండుట అను దానివలన చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. సోమాద్యత్రోదితాధారా సాక్షాత్సాశివవల్లభా
పూరయే దతులాం దివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమే ముఖే. ౪౬

తా. ఏ ఖేచరియందు చంద్రునివలన అమృతధార కల్గుచున్నదో, ఆఖేచరి సాక్షాత్ శివప్రియమైనది. సాటిలేనిదియును దివ్యమైనదియును (సకలనాడులలోను ఉత్తమమైనదియును) నైన సుషుమ్నను పశ్చిమముఖమునందు నాలుకవలన పూరింపఁదగినది. నాలుకవలన అనునది అధ్యాహారము.

శ్లో. పురస్తాచ్చైవపూర్యేత నిశ్చితా ఖేచరీభవేత్
అభ్యస్తా ఖేచరీముద్రా ప్యున్మనీ సంప్రజాయతే. ౪౭

తా. ముందుగా సుషుమ్నను ప్రాణముచేత పూరింపవలయును. అప్పుడు నిశ్చయింపఁబడిన (సంశయములేని) ఖేచరీముద్ర కల్గుచున్నది. (ముందుగా ప్రాణముచే పూరింపక నాలుకచేత మాత్రము పశ్చిమముగా పూరించినయెడల, అప్పుడు మూర్ఛావస్థను కలుగచేయు ఖేచరి కలుగునే

గాని, నిశ్చయింపఁబడిన ఖేచరికలుగదు). ఖేచరీముద్ర అభ్యసింపఁబడెనేని ఉన్మని కలుగుచున్నది. (చిత్తమునకు ధ్యేయాకార ఆవేశమువలన తుర్యావస్థ కలుగుచున్నది). సుషుమ్నను ప్రాణముచేత అనునది అధ్యాహృతము.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్రకాలోపవిద్యతే. ౪౮

తా. భ్రూమధ్యము శివుఁ డెడి (సుఖస్వరూపమైన) ప్రత్యగభిన్న పరమాత్మస్థానము. అందు మనస్సు లీనమగుచున్నది. ఆ చిత్తలయస్వరూపమైన తుర్యపదము (జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు అన్యమైనది) ఎఱుఁగఁదగినది. ఆపదమునందు కాలుఁడు (మృత్యువు) లేదు. లేక, సూర్యచంద్రుల నిరోధమువలన ఆయువును క్షీణింపఁజేయునట్టి కాలములేదని భావము.

శ్లో. అభ్యసేత్ఖేచరీంతావ ద్యావత్స్యా ద్యోగనిద్రతః
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తి కదాచన. ౪౯

తా. యోగనిద్ర (సర్వవృత్తి నిరోధము) కలుగునంతవఱకును ఖేచరీముద్రను అభ్యసింపవలయును. యోగనిద్రను చెందినవానికి ఒకప్పుడును మరణములేదు.

శ్లో. నిరాలంబం మనఃకృత్వా నకించి దపి చింతయేత్
సబాహ్యాభ్యంతరేవ్యోమ్ని ఘటవత్తిష్ఠతిధ్రువమ్. ౫౦

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (ఆలంబశూన్యము) చేసి, దేనిని చింతింపకుండునో (ఖేచరివలన కలుగు బ్రహ్మాకారవృత్తిని వైరాగ్యముచే విడుచుచున్నాఁడో), వాఁడు బాహ్యాంతరములయందుండు ఆకాశమునందు ఘటమువలె నుండును. ఇది సత్యము.

వి. ఎట్లు ఆకాశమునందుండు ఘటము (కుండ) లోపలను బైటను ఆకాశముచే నిండినదిగా నున్నదో, అట్లు ఖేచరియందు సాలంబనమును విడుచుటవలన బ్రహ్మముచే నిండినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యవాయుర్యథాలీన స్తథామధ్యే నసంశయః
స్వస్థానే స్థిరతామేతి పవనో మనసా సహ. ౫౧

తా. దేహమునకు బైటనుండు వాయువు (తనకు అంతరప్రవృత్తి లేనందున) ఖేచరియం దెట్లు లయమగుచున్నదో, అట్లే దేహమధ్యమునందుండు వాయువు (తనకు బాహ్యప్రవృత్తి లేనందున) లయమగుచున్నది. దీనికి సంశయములేదు. ప్రాణము తనయొక్కస్థానమునందు (స్థిరత్వమునకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మరంధ్రమునందు) చిత్తముతో స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

శ్లో. ఏవ మభ్యసమానస్య వాయుమార్గేదివానిశం
అభ్యాసాజ్జీర్యతేవాయు ర్మనస్తత్రైవలీయతే. ౫౨

తా. ఇట్లు వాయుమార్గమునందు (సుషుమ్నయందు) పగలును రాత్రియును అభ్యసించు వానికి, అభ్యాసమువలన ఏ ఆధారమునందు ప్రాణము లయమగుచున్నదో, దానియందే (వాయువు యొక్క లయాధిష్ఠానమునందే) మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైః ప్లావయేద్దేహ మాపాదతలమస్తకమ్
సిద్ధ్యత్యేవ మహాకాయో మహాబలపరాక్రమః. ॥౩

తా. రంధ్రము (ద్వారము) నుండి వెలువడు అమృతముచేత పాదము మొదలు శిరస్సువఱకును శరీరమును ముంచుచున్నది. మహా (శ్రేష్ఠమైన) కాయముకలవాఁడును మహా బలపరాక్రమము కలవాఁడును నైన యోగి అమృతముచేత మునుగుటవలన సిద్ధుఁడే యగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యే మనఃకృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగాం
మనసామనఆలోక్య ధారయే త్పరమంపదమ్. ॥౪

తా. శక్తి (కుండలి) మధ్యయందు మనస్సునుంచి, (మనస్సును దానిస్వరూపముగాజేసి) శక్తిని మనస్సుయొక్కమధ్య నుండునట్లుగా జేసి (శక్తియొక్క ధ్యానావేశముచేత శక్తిని మనస్సునందు లీనముచేసి, దానిచే కుండలిని మేల్కొల్పి) మనస్సుచేత మనస్సును చూచి (బుద్ధిని మనస్సుచే చూచుటవలన స్థిరత్వముచేసి, పరమపదమును (సర్వోత్కృష్ట స్వరూపమును) దర్శింప వలయును. (ధారణకు విషయముగా చేయవలయును).

శ్లో. ఖమధ్యే కురుచాత్మాన మాత్మమధ్యే చ ఖంకురు
సర్వంఖచమయంకృత్వా నకించి దపి చింతయేత్. ॥౫

తా. (ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మమైన) ఆకాశముయొక్క మధ్యయందు ఆత్మను (స్వరూపమును) భావించుము. అనఁగా బ్రహ్మము నేనని భావించుము. ఆత్మయందు (స్వరూపమునందు) ఆకాశమును (పూర్ణ బ్రహ్మమును) భావించుము. అనఁగా నేను బ్రహ్మమని భావించుము. సర్వమును ఆకాశముగాఁజేసి (బ్రహ్మమయముగా భావించి), దేనిని చింతింపఁగూడదు. అనఁగా నేను బ్రహ్మమనెడి ధ్యానమును విడువవలయును.

అవ. ఇట్లు సమాహితునకు (సమాధినిబొందినవానికి) స్వరూపమునందు నెలకొనుటను రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యః కుంభ ఇవాంబరే
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణఃకుంభ ఇవార్ణవే. ॥౬

తా. లోపల (అంతఃకరణమునందు) శూన్యము బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందు వలన ద్వితీయ (రెండవది) శూన్యము. అంతఃకరణమునకు బాహ్యమునందును ద్వితీయ రెండవదైన దర్శనము లేనందువలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండు కుంభకము లోపలను బైటను శూన్యమై యుండు

నట్లు శూన్యము. (బ్రహ్మాకారవృత్తి యుండుటవలన, లేక అది బ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుట వలన) లోపల (అంతఃకరణమునందు = హృదయాకాశమునందు) పూర్ణము. (సత్తామాత్రముచేత బ్రహ్మమునకు అన్యమైన వృత్తిలేనందువలన, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమై యుండుటవలన) బాహ్యము నందు (అంతఃకరణమునకు బైట, లేక హృదయాకాశమునకుబైట) పూర్ణము. (సముద్రమునం దుండు ఘటము పూర్ణముగా జలముచే నిండియుండునట్లు సమాధినిష్ఠుఁడైన యోగి బ్రహ్మముచేత పూర్ణమగు చున్నాఁడు).

శ్లో. బాహ్యచిన్తా నకర్తవ్యా తథైవాంతర చింతనం
సర్వచింతాం పరిత్యజ్య నకించి దపి చింతయేత్. ౯౭

తా. సమాధినిబొందిన యోగిచేత బాహ్యచింత చేయఁదగినదికాదు. ఆ ప్రకారమే అంతర చింతనమును (బాహ్యచింతనమువలె మనస్సు సంకల్పించునట్టి గృహాది ఇహసుఖములయొక్క చింత నమును) చేయఁదగినదికాదు. (బాహ్యాంతరమైన) సర్వచింతనమునువిడిచి దేనిని చింతింపఁగూడదు.

వి. దేనినిఁ చింతింపఁగూడదనుటవలన పరవైరాగ్యముచే ఆత్మాకార వృత్తినిఁ విడువ వలయును. దానిని విడిచినయెడల స్వరూపమునందు నెలకొనుటయనెడి జీవన్ముక్తి కలుగును.

అ. బాహ్యాన్తరచింతను విడుచుటవలన శాంతికలుగుననుటనుగూర్చి వసిష్ఠులు చెప్పినదాని నిచ్చట ప్రమాణముగా చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సంకల్పమాత్రకలనైవ జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనైవ మనోవిలాసః
సంకల్పమాత్రమతి ముత్సృజనిర్వికల్ప
మాశ్రిత్యనిశ్చయ మవాప్నుహిరామశాన్తిమ్. ౯౮

తా. రామా ! మానసికవ్యాపారమైన సంకల్పమాత్రము యొక్క సృష్టియే కనఁబడునట్టి యీజగమంతయునని తెలియవలయును. (అనఁగా, బాహ్యప్రపంచము మనోమాత్రకల్పితము) మన స్సుయొక్క విలాసము (గృహాది నానావిషయాకారకల్పనము) సంకల్పమాత్రసృష్టియే (అనఁగా, మానస ప్రపంచమును సంకల్పమాత్రసృష్టియే). సంకల్పమాత్రమునందు (బాహ్యాన్తర ప్రపంచము నందు) కలిగినట్టి బుద్ధిని (సత్యస్థితియైనబుద్ధిని) విడువవలయును. అప్పుడు చేయవలసిన దేదియనఁగా, (ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖిత్వములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేద మును, దేశకాల వస్తు పరిచ్ఛేదమును నైన కల్పనయనెడి విశిష్టకల్పనరైన వికల్పములేని) నిర్వికల్ప మైన ఆత్మను ఆశ్రయించి (ధారణాదులకు విషయముచేసి) నిశ్చయమైన శాంతిని (పరమోపాధిని) బొందుదువు.

వి. వసిష్ఠులు శాన్తిచే సుఖముకల్గుననెడి యభిప్రాయముచేత, శాన్తిని బొందుదువని చెప్పిరి. "నచాభావ యతఃశాన్తి రశాన్తస్య కుతస్సుఖమ్" ఆత్మను ధ్యానించనివానికి శాన్తియెక్కడిది?

శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అని భగవంతుఁడు (శ్రీకృష్ణమూర్తి) గీతయందు వ్యతిరేకముగా చెప్పియున్నాఁడు.

అ. దృష్టాంతములచేత ఆత్మయందు చేర్పఁబడిన మనస్సు ఆత్మాకార మగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కర్పూరమనలేయద్వ త్సైంధవం సలిలేయథా
తథా సంధీయమానంచ మనస్తత్త్వే విలీయతే. ౫౯

తా. ఎట్లు అగ్నియందు చేర్పఁబడిన కర్పూరము అగ్నిస్వరూప మగుచున్నదో, ఎట్లు జలమునందు చేర్పఁబడిన ఉప్పు జలస్వరూపమగుచున్నదో, అట్లు ఆత్మయైన తత్త్వమునందు చేర్పంబడిన మనస్సు ఆత్మాకార మగుచున్నది.

అ. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతమును లయమగునని నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో. జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతంచ జ్ఞానం చమన ఉచ్యతే
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమంనష్టం నాన్యఃపంథా ద్వితీయకః. ౬౦

తా. జ్ఞేయము జ్ఞానము అను నీ మొదలగునవి యన్నియును (మనస్సుయొక్క కల్పనామాత్రమగుటచేత) మనస్సని చెప్పఁబడుచున్నవి. జ్ఞానమును జ్ఞేయమును సమముగా మనస్సుతో లయమగునేని, వేరేమార్గము (మనోవిషయము) లేదు. అనఁగా ద్వైతము లేదు.

శ్లో. మనోదృశ్య మిదం సర్వం యత్కించి త్సచరాచరం
మనసో హ్యున్మనీభావా ద్ద్వైతం నైవోపలభ్యతే. ౬౧

తా. ఈ కనఁబడునట్టి చరాచరమైన సకల ప్రపంచమును మనోదృశ్యము. (మనస్సుచేత తోఁచఁబడునది. అనఁగా మనోసంకల్పమాత్రముచే ననుట. (మనస్సుయొక్క ఉన్మనీ భావమువలన (విలయమువలన) ద్వైతము (భేదము) తోఁచుటలేదు. (అనఁగా ద్వైతభ్రమ తోఁచుటకు హేతువైన మనోసంకల్పము లేనందున యని తెలియఁదగినది.

వి. మనోసంకల్పముండేనేని ప్రపంచము కనఁబడును. అదిలేనిచో కనఁబడదు. కనుక సకల జగమును భ్రమ (భ్రాన్తి)గా నున్నది. ఈ వాక్యమువలన బౌద్ధసిద్ధాన్తము నంగీకరింపఁ బడెనని గ్రహింపరాదు. ఏలన, భ్రాన్తికి అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మము సత్యమని అంగీకరించి యుండుటవలన ఇచ్చట బౌద్ధమతప్రసంగము లేదు.

శ్లో. జ్ఞేయవస్తుపరిత్యాగా ద్విలయం యాతిమానసం
మనసో విలయేజాతే కైవల్య మవశిష్యతే. ౬౨

తా. జ్ఞేయవస్తువును (జ్ఞానమునకు విషయమగు నామరూపాత్మకమైన సకలచరాచరమును) విడుచుటవలన మనస్సు సచ్చిదానంద స్వరూపమైన ఆత్మాకారమగుచున్నది. మనస్సు లయమగు నప్పుడు కైవల్యము మిగులుచున్నది. అనఁగా, అద్వితీయ ఆత్మస్వరూపము శేషించుచున్న దని భావము.

శ్లో. ఏవం నానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః
సమాధిమార్గః కథితాః పూర్వాచార్యైర్మహాత్మభిః. ౬౩

తా. ఇట్లు (అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిః, అను నీ మొదలగువాని వలన మున్ను చెప్పఁబడినట్లు) మహాత్ములైన (సమాధిపరిశీలనమువలన శుద్ధమైన ఆత్మనుఁ, అంతఃకరణమును గలవార లైన) మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత అనేకవిధములైన సాధనములు కలవియును, చక్కఁగా (సంశయవిపరీతములులేని) స్వానుభవముతోడ (ఆత్మానుభవముతోడ) కూడినవియును నగు (చిత్తవృత్తి నిరోధమనెడు) సమాధిని బొందుసట్టిమార్గములు చెప్పఁబడియున్నవి.

అవ. సుషుమ్నాదులవలన కృతకృత్యులైనవారు, వానిని కీర్తించుచున్నారు.

శ్లో. సుషుమ్నాయై కుండలిన్యై సుధాయై చంద్రజన్మనే
మనోన్మన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే. ౬౪

తా. సుషుమ్నయును, ఆధారశక్తియైన కుండలియును, భ్రూమధ్యమందలి చంద్రునియందుండి కలుగు అమృతమును, తుర్యావస్థయైన మనోన్మనియును, జడమైన కార్యేంద్రియ మనస్సులకు చేతనత్వమును సంపాదించునదిగా నుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తియును, చిత్తైన ఆత్మస్వరూపమునునైన నీకు నమస్కారము.

అవ. నానావిధములైన సమాధియుపాయములను చెప్పి నాదానుసంధాన రూపమైన ముఖ్యోపాయమును రెండుశ్లోకములచేత ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నారు.

శ్లో. అశక్యతత్త్వబోధానాం మూఢానా మపి సమ్మతం
ప్రోక్తం గోరక్షనాథేన నాదోపాసన ముచ్యతే. ౬౫

తా. పాండిత్యము లేనందున తత్త్వజ్ఞాన సామర్థ్యములేని మూఢులకును సమ్మతమైనదియును, గోరక్షనాథులవలన చెప్పఁబడినదియునునైన నాదఉపాసన (నాదానుసంధానము) చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. మూఢులకును అనెడి సముచ్చయార్థముచేత పదివినవారికిని యని గ్రహింపవలయును. గోరక్షనాథులవలన చెప్పఁబడినదనుటవలన పెద్దలచే చెప్పఁబడినందున దీనిని అందఱును గ్రహింపఁదగినది యని సిద్ధించుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి
లయః ప్రకారః కథితాజయంతి
నాదానుసంధానకమేకమేవ
మన్యామహేముఖ్యతమం లయానాం. ౬౬

తా. శ్రీఆదినాథులైన పరమేశ్వరునివలన చెప్పఁబడిన ఒకటింకాలుకోటి లయప్రకారములు (చిత్తలయ సాధనభేదములు) శ్రేష్ఠము లైనవి. వానిలో నాదానుసంధాన మనెడి ఒక్కదానిని మాత్రమే అన్నిటికంటెను ప్రధానమైనదని తెలిసికొనెదము.

వి. శ్రేష్ఠమైన లయసాధనము లన్నిటికంటె ఉత్తమమైనందునను, గోరక్షులచే సమ్మతింపఁబడినందునను, నాదానుసంధానమే అవశ్యము విధింపఁబడినదాయెను. యోగతారావళియందు, "లోకమున సదాశివునిచే చెప్పఁబడిన ఒకటింకాలుకోటిలయము లున్నవి. వానిలోనెల్ల నాదానుసంధానమును మాత్రమే నేను గ్రహించుచున్నాఁడను" అని శ్రీశంకరభగవత్పాదులు చెప్పియున్నారు.

అవ. శాంభవీముద్రయొక్క నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ముక్తాసనే స్థితోయోగీ ముద్రాం సంధాయశాంభవీం
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థమేకధీః. ౬౭

తా. ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నం దుండుయోగి శాంభవీముద్రను చేసి ఏకాగ్రచిత్తుఁడై కుడిచెవియందు సుషుమ్నానాడియందుగల నాదమును వినువాఁడగును గాక.

వి. త్రిపురసార సముచ్చయమునందు, "ఆదౌమత్తాలిమాలా జనితరవసమస్తార సంస్కారకారీ నాదో౽సౌవాంశికస్యా ౽నిలభరితలసద్వంశనిః స్వానతుల్యః ఘంటానాదానుకారీ తదను చజలధిధ్వానధీరోగభీరో గర్జన్పర్జన్యఘోషః పరఇహకుహరే వర్తతేబ్రహ్మనాడ్యా." ఈనాదము మొదట తేనెను గ్రోలిన తుమ్మెదల సమూహములచేఁ గలుగు శబ్దమునకు సమానశబ్దసంస్కారమును జేయునదిగాను, అతర్వాత వెదుళ్ళసమూహములు గాలిచే నిండినదైనప్పుడు కలుగు వెదుళ్లయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదిగను, ఘంటానాదముయొక్క మార్మ్రోతవలెను, సముద్రఘోషమువంటి శబ్దమువలెను, గంభీరముగా గర్జించునట్టి ఉఱుమువంటి శబ్దమువలెను, బ్రహ్మనాడియొక్క శ్రేష్ఠమైన రంధ్రమునందున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

అవ. ప్రాణ్ముఖిముద్రవలన నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళ ఘ్రాణముఖానాం నిరోధనంకార్యం
శుద్ధసుషుమ్నాసరణౌ స్ఫుటమమలః శ్రూయతేనాదః. ౬౮

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండు నాసికాద్వారములు, నోరు అను వీనిని చేతి వ్రేళ్ళతో నిరోధనము చేయవలయును. అనఁగా మూసికొనవలయును. అప్పుడు ప్రాణాయామము చేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు అమలమైన (కలంకములేని) నాదము చక్కఁగా వినఁబడుచున్నది.

వి. నిరోధన విధానమెట్లనఁగా, "అంగుష్ఠాభ్యా ముభౌకర్ణౌ తర్జనీభ్యాంచ చక్షుషీ, నాసా పుటౌ తథానాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్యకరణానిచ." పెద్దవ్రేళ్ళతో రెండుచెవులను, జుట్టన (చూపుడు) వ్రేళ్లతో రెండుకన్నులను, నడిమివ్రేళ్లతో రెండు నాసికాద్వారములను మూసి, చకారము వలన తక్కిన వ్రేళ్లతో నోరును మూసికొనవలయును. దీనిని షణ్ముఖిముద్రయనియును చెప్పుదురు.

అవ. నాదావస్థల నామములను చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ఆరంభశ్చ ఘటశ్చాథ తథా పరిచయోపిచ
నిష్పత్తి స్సర్వయోగేషు స్యాదవస్థా చతుష్టయమ్. ౬౯

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పత్త్యవస్థ అని (చిత్తవృత్తి నిరోధోపాయములైన శాంభవి మొదలగు) సకలయోగములయందును నాలుగు అవస్థలు (వ్యవస్థలు) ఉన్నవి.

అవ. ఆరంభావస్థను రెండుశ్లోకములచే జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథే ర్భవేద్భేదో హ్యానందః శూన్యసంభవః
విచిత్రక్వణకో దేహేఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః. ౭౦

తా. అనాహత చక్రమునందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క భేదము (ప్రాణాభ్యాసముచే భేదించుట) ఎప్పుడు కలుగుచున్నదో, అప్పుడు ఆనందమును ఇచ్చునదియును, శూన్యము (హృదయాకాశము)నందు కలుగునదియును, నానావిధ శబ్దములవంటిదియునైన అనాహతధ్వని దేహమధ్యమునందు వినఁబడుచున్నది.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధ స్త్వరోగవాన్
సంపూర్ణహృదయశ్శూన్య ఆరంభో యోగవాన్ భవేత్. ౭౧

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమునందు నాదారంభము కలుగుచున్నది. అప్పుడు ప్రాణవాయువుచేత చక్కఁగా పూర్ణమైన యోగియైనవాఁడు దివ్య రూపలావణ్య బలముగల) దేహము గలవాఁడును, ప్రతాపము గలవాఁడును, రోగములేనివాఁడును అగును.

వి. హృదయాకాశము, విశుద్ధాకాశము, భ్రూమధ్యాకాశము అను నివి యోగులవలన శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అని వ్యవహరింపఁబడు చున్నవి.

అ. ఘటావస్థనుగూర్చి రెండుశ్లోకములచే జెప్పుచున్నారు.

ఘటావస్థ.

శ్లో. ద్వితీయాయాం ఘటీకృత్య వాయు ర్భవతి మధ్యగః
దృఢాసనో భవే ద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమ స్తదా. ౭౨

తా. రెండవ దైన ఘటావస్థయందు వాయువు, (ప్రాణము) ఆత్మతోడ నాదబిందువులను ఏకముచేసి, కంఠస్థానమునందలి మధ్యచక్రమునందుండు నప్పుడు యోగి (యోగాభ్యాసి) దృఢాసనము (స్థిరాసనము) కలవాఁడై, జ్ఞానియై (పూర్వముకంటె శ్రేష్ఠుఁడై) రూపలావణ్యాతిశయము చేత దేవతలకు సమాన మైన వాఁ డగుచున్నాఁడు.

వి. రాజయోగమునందు—"ప్రాణాపానౌ నాదబిన్దూ జీవాత్మ పరమాత్మనోః, సమ్మిళిత్వా ఘటే యస్మా త్తస్మాత్తన్నఘట ఉచ్యతే." ప్రాణాపానమును, నాదబిందువును, జీవాత్మ పరమాత్మయును, ఏకమగుటంబట్టి ఘట మనఁబడెను. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. విష్ణుగ్రన్థే స్తతో భేదా త్పరమానన్దసూచకః
అతిశూన్యే విమర్దశ్చ భేరీశబ్ద స్తదా భవేత్. ౭౩

తా. ఆ మీఁదఁ (బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన తర్వాత) కంఠము నందుండు విష్ణుగ్రంథిని కుంభకముచేత భేదించుటవలన, ఇఁకముందు కలుగఁబోవునట్టి బ్రహ్మానందమును సూచింపించునది యైన అతిశూన్యమునందు (కంఠావకాశమునందు) అనేక నాదశబ్దములును, భేరీశబ్దమును అప్పుడు కలుగుచున్నది.

అ. పరిచయావస్థనుగూర్చి రెండుశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

పరిచయావస్థ.

శ్లో. తృతీయాయాం తు విజ్ఞేయో విహాయో మర్దలధ్వనిః
మహాశూన్యం తదా యాతి సర్వసిద్ధి సమాశ్రయమ్. ౭౪

తా. మూఁడవ దైన పరిచయావస్థయందు భ్రూమధ్యాకాశమున మద్దెలధ్వనివంటి నాదము విశేషముగాఁ దెలియఁబడుచున్నది. అప్పుడు (ఆ యవస్థ యందు) ప్రాణము అణిమాది సకలసిద్ధులకును ఆశ్రయ మైన మహాశూన్య మనెడి భ్రూమధ్యాకాశమును బొందుచున్నది.

శ్లో. చిత్తానన్దం తదా జిత్వా సహజానన్దసంభవః
దోషదుఃఖ జరావ్యాధి క్షుధా నిద్రా వివర్జితః. ౭౫

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును (నాదవిషయాన్తః కరణవృత్తిజన్య సుఖమును) జయించి, స్వాభావిక మైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావము గలవాఁడై వాత పిత్త కఫదోషములును, ఆ దోషములవలనఁ గలుగు దుఃఖమును (అధ్యాత్మికాదివేదనలును) జరా, వ్యాధి, క్షుత్తు, నిద్రలును లేనివాఁ డగుచున్నాఁడు.

అ. అప్పుడు అని పూర్వశ్లోకమున నిర్దేశించినది, ఎప్పు డనుటను గూర్చి ప్రశంసించుచున్నారు.

శ్లో. రుద్రగన్థిం యథా భిత్వా శర్వపీఠగతోఽనిలః

తా. ఎప్పుడు ఆజ్ఞాచక్రమందు గల రుద్రగ్రంథిని భేదించి ప్రాణము ఈశ్వరపీఠమైన భ్రూమధ్యమును పొందునది యగుచున్నదో, అప్పుడు. (అని తెలియఁ దగినది).

అ. నిష్పత్త్యవస్థను గూర్చి ఆఱుశ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

నిష్పత్త్యవస్థ.

శ్లో. నిష్పత్తౌ వైణవఃశబ్దః క్వణ ద్వీణాక్వణో భవేత్. ౭౬
ఏకీభూతం తదా చిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్
సృష్టిసంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమో భవేత్. ౭౭

తా. నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదమును, క్వణయని శబ్దించునట్టి వీణానాదమును, కలుగుచున్నది. అప్పుడు (ఆ యవస్థయందు) చిత్తమును (విషయము విషయీ అగు వీనియొక్క అభేద ఉపచారము వలన) ఒక విషయీస్వరూప మగుచున్నది. అది రాజయోగమనెడి పేరుగలది. (అనఁగా, చిత్తముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియే రాజయోగము) ఈ (నాదాను సంధానపరుఁడైన) యోగి సృష్టిసంహారకర్తయైన ఈశ్వరసముఁడగు చున్నాఁడు.

వి. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశమగునప్పుడు నిష్పత్త్యవస్థ కలుగుచున్నది.

శ్లో. అస్తు వా మాస్తు వా ముక్తిరత్రైవాఖణ్డితం సుఖమ్
లయోద్భవ మిదం సౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే. ౭౮

తా. మోక్షముకలుఁగని, కలుఁగకపోని, దీనిచేతనే అఖండితమైన సుఖమున్నది. లయముచేఁ గలుఁగు ఈ సౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగ మజానన్తః కేవలం హఠకర్మిణః
ఏతా నభ్యాసినో మన్యే ప్రయాస ఫలవర్జితాన్. ౭౯

తా. రాజయోగమును దెలియనివారై హఠకర్మమునుమాత్రము తెలిసినట్టి అభ్యాసకులను ప్రయాసముయొక్క ఫలములేని వారినిగా నెంచెదను. (అని స్వాత్మారామయోగీంద్రుల అభిప్రాయము).

శ్లో. ఉన్మన్యవాప్తయే శీఘ్రం భ్రూధ్యానం మమ సమ్మతమ్
రాజయోగపదం ప్రాప్తుం సుఖోపాయోఽల్పచేతసామ్. ౮౦
సద్యః ప్రత్యయసంధాయీ జాయతే నాదజో లయః

తా. శీఘ్రముగా ఉన్మన్యవస్థను బొందునిమిత్తము భ్రూమధ్యమున ధ్యానించుట (స్వాత్మారాముఁడైన) నాకు సమ్మతము. ఇది (భ్రూమధ్యధ్యానము) రాజయోగపదమును, (తుర్యావస్థను) బొందుటకు స్వల్పబుద్ధి గలవారికిని సుఖముగా సాధింపఁదగినట్టి యుపాయముగ నున్నది. (ఇతరులకు చెప్పవలయునా? అని యభిప్రాయము). నాదము వలనఁ గలుగు చిత్తలయము ప్రత్యయమును (జ్ఞానమును) చక్కఁగా నొసంగునది యగుచున్నది.

వి. లయము లన్నిటికంటెను భ్రూమధ్యధ్యానమే శ్రేష్ఠమైన దని చెప్పినట్టి హఠప్రదీపికాకారుల మతమే నాయొక్క మతమును. అని హఠరత్నావళి గ్రంథకారులును చెప్పియున్నారు. రాజయోగమనఁగా, యోగములన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగమనఁబడును. వామదేవ మహేశ్వరసంవాద మైన యోగాభ్యాసమునందు—యోగములకెల్ల రాజుగా నుండుటవలన రాజయోగ మనఁబడును; లేక జీవులకు రాజును (అవ్యయమైన పరబ్రహ్మమును) పొందింపఁజేయునది యెదియో అది రాజయోగ మనఁబడును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. నాదానుసంధాన సమాధిభాజాం
యోగీశ్వరాణాం హృదివర్ధమానమ్
ఆనన్ద మేకం వచసాఽధిగమ్యం
జానాతి తం శ్రీగురునాథ ఏకః. ౮౧

తా. నాదానుసంధానముచేత సమాధిని (ఏకాగ్రస్థితిని) పొందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధి యగునట్టి ఇది యని చెప్పరాని యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన ముఖ్యానందమును అనన్యులైన శ్రీగురునాథులే యెఱుఁగుదురు.

వి. దీనివలన నాదానుసంధానముయొక్క ఆనందమును గురువు వలనఁ దెలిసికొనఁ దగినది యని సూచిత మగుచున్నది.

అ. నాదానుసంధానము వలన ప్రత్యాహారాదిక్రమముగా సమాధిని గుఱించి మూఁడు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

ప్రత్యాహారము.

శ్లో. కర్ణౌ పిధాయ హస్తాభ్యాం శృణోతి మునినాం ధ్వనిః
తత్ర చిత్తం స్థిరీకుర్యా ద్యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్. ౮౨

తా. మనశీలురగు యోగుల (మునుల) చేత చేతి పెద్దవేళ్లతో రెండుచెవులను మూసికొనుట వలన ఏధ్వని వినఁబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనిచేత చిత్తమును స్థిరపద మైన తుర్యమును బొందువఱకును స్థిరపఱచ వలయును.

వి. తుర్యావస్థ సిద్ధులను బయలుపఱచు నాదముయొక్క వేదన మనఁబడును. నాదానుసంధానము వలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వమును, అణిమాదులును కలుగుచున్నవి. త్రిపురసారసముచ్చయమునందు—"విజితో భవతీ హ తేనవాయుః సహజో యస్య సముత్థితః ప్రణాదః, అణిమాది గుణా భవన్తి తస్యాఽమితపుణ్యం చమహాగుణోదయస్య. సురరాజతనూజవైరి రన్ధ్రే వినిరుధ్యస్వకరాఙ్గులిద్వయేన, జలధేరివ ధీరనాదము త్తప్రసరం తంసహసా శృణోతిమర్త్యః [సురరాజ=ఇంద్రునియొక్క, తనూజ=అర్జునునియొక్క, వైరి=శత్రువు, కర్ణః=కర్ణుఁడు, (కర్ణములు) రంధ్రే=ద్వారములయందు] చెవులయొక్క రంధ్రములయందు చేతిపెద్దవేళ్లతో మూసికొని, లోపల సముద్రమువలె ధీర మైన శబ్దమును (నాదమును) శీఘ్రముగా మనుజుఁడు వినుచున్నాఁడు. అందువలన

యెవనికి చక్కఁగా వ్యాపించిన నాదమును వాయువును సహజముగా జయింపంబడినవిగా నగుచున్నవో, ఆమహాగుణోదయముగలవానికి అణిమాదిసిద్ధులును, అగణితమైన పుణ్యమును కలుగుచున్నవి. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్య మావృణుతే ధ్వనిమ్
పక్షా ద్విక్షేప మఖిలం జిత్వా యోగీ సుఖీ భవేత్. ౮౩

తా. అభ్యసింపఁబడు ఈ (అనాహత మనెడి) నాదము బాహ్యమునందు (శ్రోత్రమునకు విషయ మగు) ధ్వనిని ఆవరించుచున్నది. యోగి (నాదాభ్యాసి) ఒకపక్షములో (౧౫ దినములలో) సకల విక్షేపములను (చిత్తచాంచల్యములను) జయించి, సుఖి (నిజానందము గలవాఁడుగా) అగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదే నానావిధో మహాన్
తతోఽభ్యాసే వర్ధమానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః. ౮౪

తా. మొదట అభ్యసించునప్పుడు నానావిధము లైన గొప్ప (సముద్రము మేఘము భేరి మొదలగు వానివంటి) నాదము వినఁబడుచున్నది. పిదప నాదానుసంధానము వృద్ధియగు నప్పుడు సూక్ష్మముగా (మెల్ల మెల్లగా) వినఁబడుచున్నది.

అ. నానావిధములైన నాదమును ఏడు శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

నా నా వి ధ నా ద ము లు.

శ్లో. ఆదౌ జలధి జీమూత భేరీ ఝర్ఝర సంభవాః
మధ్యే మర్దలశఙ్ఖోత్థా ఘణ్టా కాహళజా స్తథా. ౮౫

తా. మొదట (వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునప్పుడు) సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్ఝరము (ఒకవిధమైన తప్పెట) అనువానివలనఁ గలుగు ధ్వనివంటి నాదమును, ఆ ప్రకారమే మధ్యయందు (బ్రహ్మరంధ్రమునందు వాయువు స్థిరపడిన తర్వాత) మద్దెల, శంఖము, ఘంట, కాహళము అనువాని శబ్దమువంటి నాదమును;

శ్లో. అన్తేతు కిఙ్కిణీ వంశ వీణాభ్రమర నిస్వనాః
ఇతి నానావిధా నాదాః శ్రూయన్తే దేహమధ్యగాః. ౮౬

తా. అంతమునందు (ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందు మిగుల స్థిరమైనప్పుడు) కింకిణి, వేణు, వీణ, భ్రమరము, (తుమ్మెద) అనువాని శబ్దములవంటి నాదమువలెను, ఇట్లు పలువిధములైన నాదములు శరీరమధ్యమునం దుండునట్లుగా వినఁబడుచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణేఽపి మేఘభేర్యాదికే ధ్వనౌ
తత్ర సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృశేత్. ౮౭

తా. మేఘము, భేరి మొదలగువానియందుండి కలుగు శబ్దమువంటి గొప్పధ్వనులు వినఁబడినను, వానిలో సూక్ష్మముకంటెను సూక్ష్మమైన నాదమునే చింతింపవలయును.

వి. సూక్ష్మమైన నాదము విశేషకాల ముండుటవలన అందు ఆసక్తిగల చిత్తమును విశేషకాలము స్థిరముగ నుండును.

శ్లో. ఘన ముత్సృజ్యవా సూక్ష్మే సూక్ష్మ ముత్సృజ్యవా ఘనే
రమమాణ మపి క్షిప్తం మనో నాన్యత్ర చాలయేత్. ౮౮

తా. (భేరి మొదలగువానియొక్క) ఘనమైన నాదమును విడిచి సూక్ష్మమునందును, లేక సూక్ష్మమును విడిచి ఘననాదమునందును రమించునట్లుగా నున్నను (ఘనము సూక్ష్మము) అను నీరెంటియందొక్క నాదమును విడిచియో, కైకొనియో క్రీడించునట్లుగా నున్నను విక్షిప్త (రాజసముచేత అత్యంతచంచల) మైన మనస్సును వేఱొక్కచోట (ఇతరవిషయములయందు) చెల్లింపఁగూడదు.

వి. మనస్సు, క్షిప్తము, మూఢము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్రము, నిరుద్ధము అని అయిదువిధములు గలది.

క్షిప్తము:—ఒక్కొక క్షణమునందును కర్మానుసారముగా అనుభవించునట్టి పలువస్తువులయందును ఆశకలదై దేనియందును నెలకొనక తిరుగునట్టి మనోస్థితి.

మూఢము:—నిద్ర, అలసత్వము, తామసము అను వీనితోఁగూడిన మనోస్థితి.

విక్షిప్తము:—ఎప్పుడైనను ఒకప్పుడు సమాధితోఁ గూడి, తక్కినప్పుడంతయు ఇతరవిషయములలో ప్రవర్తించు మనోస్థితి.

ఏకాగ్రము:—యమనియమాది అష్టాంగయోగాభ్యాసబలమువలన ఒకేవస్తువునందు ఎడతెగక ప్రవహించు ప్రవాహమువలె ప్రవేశించు మనోస్థితి. దీనియందు సంప్రజ్ఞాతసమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి సవికల్పసమాధి యనియుఁ బేరుకలదు.

నిరుద్ధము:—మనస్సు తన్ను మఱచి ఇతరవిషయములయం దెంతమాత్రమును ప్రవేశింపని మనోస్థితి. దీనియందు అసంప్రజ్ఞాతసమాధి కలుగుచున్నది. దీనికి నిర్వికల్పసమాధియనియు, యోగమనియుఁ బేరులు కలవు.

క్షిప్తము, మూఢము అను నీరెండవస్థలయందును సమాధి కుదురదు. విక్షిప్తమునం దెప్పుడైన నొకప్పుడు సమాధి కుదిరినను విక్షేపముయొక్క ప్రధానమువలన యోగపక్షమునందు నెలకొనుట లేదు. వేగమైనగాలిచే విక్షేపింపఁబడు దీపమువలె తనంతట నష్టమైపోవుచున్నది. ఏకాగ్రనిరుద్ధములు రెండును సమాధియందు నెలకొనునట్లు చేయును.

ఈ విషయములను విస్తరముగా పాతంజలయోగశాస్త్రమునఁ గనందగును.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపివా నాదే లగతి ప్రథమం మనః
తత్రైవ సుస్థిరీభూయ తేన సార్థం విలీయతే. ౮౯

తా. ఇంతియగాక ఏదైన నొకస్థలమునందు (ఘనసూక్ష్మములలో దేనియందైనను) మనస్సు మొదట ప్రవేశించునేని దానియందే చక్కఁగా స్థిరము గలదియై ఆనాదములో లయమగుచున్నది.

వి. ఇచ్చట పూర్వవాక్యము వలన ప్రత్యాహారమును, ద్వితీయవాక్యము వలన ధారణయును, తృతీయవాక్యము వలన ధ్యానమూలముగా సమాధియును చెప్పఁబడెను.

శ్లో. మకరన్దం పిబ౯ భృఙ్గో గన్ధం నోపేక్షతే యథా
నాదాసక్తం తథా చిత్తం విషయా న్నహి కాఙ్క్షతే. ౯౦

తా. మకరందమును (తేనెను) త్రాగునట్టి తుమ్మెదలు వాసనను కోరనియట్లు, నాదమునందు ఆసక్తిగల చిత్తము స్రక్చందనవనితాది విషయములను కోరుట లేదు.

వి. స్రక్ = పుష్పమాలిక, చందనము = గంధము, వనిత = స్త్రీ, ఆది = మొదలగువానిని, నాదానుసంధానముచేయువారు కోరుట లేదు.

శ్లో. మనోమత్తగజేన్ద్రస్య విషయోద్యానచారిణః
నియామకసమర్థోయం నిదాన నిశితాఙ్కుశః. ౯౧

తా. శబ్దాదివిషయ మైన ఉద్యానమునందు సంచరించునట్టి మనస్సనెడి మత్తేభమును అడ్డగించుటయందు ఈ అనాహతధ్వని యైన అంకుశము సామర్థ్యము గలదిగా నున్నది.

వి. మీఁదఁజెప్పిన శ్లోకములవలన విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడినట్లుగా "చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్, యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః." విషయములయందు సంచరించు నేత్రాదులను క్రమప్రకారము మఱల్చుట ప్రత్యాహార మనఁబడును. అని చెప్పఁబడియున్నది.

దర్శనము, శాణ్డిల్యము, యోగతత్త్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును; సూతసంహితాది గ్రంథములయందును చెప్పఁబడి యుండు ప్రత్యాహారలక్షణములు ఇఁకను సూచింపఁబడుచున్నది.

(ప్ర త్యా హా ర భే ద ము లు).

1. స్వభావముగా విషయములయందు పోవునట్టి ఇంద్రియములను బలముగా లాగుట ప్రత్యాహారము.

2. దేనిని చూచుచున్నాఁడో దానినంతయు బ్రహ్మ మని చూచుట ప్రత్యాహారము.

3. పాదము, అంగుష్ఠము, మడమ, చీలమండ, మోఁకాలు, తొడ, వాయువు, లింగము, నాభి, హృదయము, కంఠము, మెడ, అంగిలి, నాసిక, కన్ను, భ్రూమధ్యము, నెత్తి, శిరస్సు అను పదునెనిమిది మర్మస్థానములయందును క్రమముగా ఆరోహణ అవరోహణముచేయుటయే ప్రత్యాహారము.

4. నిత్యకర్మముల ఫలములను కోరకుండుట ప్రత్యాహారము.

5. మరణపర్యంతము తానుచేయు శుద్ధాశుద్ధము లన్నియును బ్రహ్మమునందు చేయుట ప్రత్యాహారము.

6. నిత్యకర్మములను కామ్యకర్మములను బ్రహ్మారాధనబుద్ధిగా చేయుట ప్రత్యాహారము.

7. వాయువును ఒకస్థానమునందుండి మఱొక స్థానమునకు అనఁగా దంత (పల్లు) మూలము నుండి కంఠస్థానమునందును, కంఠస్థానమునుండి ఱొమ్మునందును, ఱొమ్మునుండి కడుపునందును, కడుపునుండి నాభియందును, నాభినుండి కుండలియందును, కుండలినుండి మూలాధారమునందును, మూలాధారమునుండి రెండుకటిస్థానములందును, కటిస్థానములనుండి తొడలయందును, తొడలయందుండి మోఁకాళ్లయందును, మోఁకాళ్లయందుండి మడమలయందును, మడమలయందుండి పాదాంగుష్ఠములయందును, ఇట్లుగా నిరోధించుట ప్రత్యాహారము.

8. చలనములేనివాఁడై స్వస్తికాసనస్థుఁడై రెండు నాసికాద్వారములచేత వాయువును గ్రహించి పాదము మొదలుకొని శిరస్సు పర్యన్తము పూరింపవలయును. ఆ తర్వాత రెండు పాదములయందును, అప్రకారమే మూలాధారమునందును, నాభియందును, హృదయమునందును, కంఠమూలమునందును, అంగిలియందును, భ్రూమధ్యమునందును, నెత్తియందును, శిరస్సునందును నిల్పుట ప్రత్యాహారము

9. సకల విషయములయందును విముఖమై యుండుట ప్రత్యాహారము.

10. విద్వాంసుఁడు తనయొక్కబుద్ధిని గ్రహించి సమచిత్తము గలవాఁడై నిర్ద్వంద్వమును నిర్వికల్పమును నైన ఆత్మయందు నిల్పుట సాక్షాత్ వేదాన్తము నెఱిఁగినవారిచేత ప్రత్యాహారమనఁబడును.

అ. నాదానుసంధానమువలనఁ గలుగు ధారణాలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

## ధారణాలక్షణము.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబన్ధేన మన స్సంత్యక్త చాపలమ్
ప్రయాతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. ౯౨

తా. నాదబంధముచేఁ గట్టఁబడినదియును (నాదధారణయందు దాసక్తి గలదియును,) అందువలననే క్షణమునకు క్షణము విషయమును గ్రహించుట యను చపలస్థితిని చక్కఁగా విడిచినదియు నైన మనస్సు ఱెక్కలువిఱిగిన పక్షివలె మిగుల స్థిరత్వమును (ధారణను) పొందుచున్నది.

వి. ఈలాగుననే "ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేన్ద్రియమ్, వశీకృత్య తతః కుర్యా చ్చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత వాయువును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియమును వశపఱిచి, ఆమీఁద శుభాశ్రయమునందు (సగుణము, లేక నిర్గుణబ్రహ్మమునందు) చిత్తమును స్థిరము చేయవలయును. అని విష్ణుపురాణమునందు ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

దర్శనము, శాణ్డిల్యము, యోగతత్త్వము మొదలగు ఉపనిషత్తులయందును, సూతసంహితాది గ్రంథములయందును చెప్పఁబడియుండు ధారణాలక్షణము దిగువ సూచింపఁబడుచున్నది.

(ధారణాభేదములు).

1. దేహమధ్యాకాశమునందు బాహ్యాకాశమును, ప్రాణవాయువునందు బాహ్యవాయువును, ఉదరాగ్నియందు బాహ్యాగ్నియును, జలాంశమునందు జలమును, పృథివీభాగమునందు పృథ్విని ధరింపవలయును. వీనికి హ, య, ర, వ, ల, అను మంత్రములను క్రమముగా ఉచ్చరింపవలయును.

2. పాదము మొదలు మోఁకాలివఱకును పృథ్వీస్థానము. పృథ్వి చతుష్కోణమును, పసుపు రంగును, లకార అక్షరమును గలది. పృథ్వ్యంశమునందు వాయువును ఆరోపించి లకారముతోఁ గూడిన స్వర్ణమయమైన చతుర్ముఖముగల బ్రహ్మను ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిలుపవలయును. అందువలన పృథ్వీజయమును పొందుచున్నాఁడు. ఈ యోగికి పృథ్వీసంబంధము వలన మరణము కలుగదు.

3. మోఁకాలు మొదలు పాయువువఱకును అప్పుస్థానము. అప్పు (జలము) అర్ధచంద్రాకృతియును, తెల్లని వర్ణమును, వం అను బీజమును గలది. అప్పుస్థానమునందు వాయువును ఆరోపించి చతుర్భుజుఁడును, కిరీటియును, శుద్ధస్ఫటిక స్వరూపియును, పీతాంబరధారియును, అచ్యుతుఁడును నైన నారాయణుని వకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. అందువలన సకల పాపములనుండి తొలఁగుచున్నాఁడు. జలమువలన భయములేదు. జలమునందు మరణమునులేదు.

4. పాయువు మొదలు హృదయము వఱకును అగ్నిస్థానము. అగ్ని త్రికోణాకారమును, రక్తకాంతియును, ర అనెడి బీజమునుగలది. అగ్నియందు వాయువును ఆరోపించి త్రినేత్రములు గలవాఁడును, తరుణాదిత్యునివంటివాఁడును, భస్మోద్ధూళితదేహుఁడును, ప్రసన్నుఁడును, వరము నిచ్చువాఁడును, ర వర్ణములోఁగూడి ప్రకాశించువాఁడును నైన రుద్రుని ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. వీఁడు అగ్నిచే దహింపఁబడఁడు. అనఁగా అగ్ని వీనిని కాల్పదు.

5. హృదయము మొదలు భ్రూమధ్యము వఱకును వాయుస్థానము వాయువు షట్కోణాకృతియును, కృష్ణవర్ణమును, యకారబీజమును గలది. వాయుస్థానమునందు ప్రాణమును ఆరోపించి, అందు సర్వత్రముఖములుగల సర్వజ్ఞుఁడైన ఈశ్వరుని యకారముతో ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిలుపవలయును. అప్పుడు వాయువువలె ఆకాశమునందు సంచరించు శక్తిగలవాఁడగును. వీనికి వాయువుచేత భయమును మరణమును లేదు.

6. భ్రూమధ్యము మొదలు శిరస్సు వఱకును ఆకాశస్థానము. ఆకాశము వర్తులాకారమును, ధూమ్రకాంతియును హకార బీజమును గలది. ఆకాశమునందు వాయువును ఆరోపించి శుద్ధస్ఫటిక కాంతి గలవాఁడును, పంచముఖములు గలవాఁడును, దశభుజములు గలవాఁడును, త్రినేత్రములు గలవాఁడును, సర్వాయుధములను ధరించినవాఁడును, సకలాభరణములను దాల్చినవాఁడును, ఉమా సహితుఁడును, బాలచంద్రధరుఁడును, వరదుఁడును, సర్వకారణకారణుఁడును, హకారముతోఁ గూడిన శంకరుఁడును, బిందురూప మహాదేవుఁడును నగు వ్యోమస్వరూపసదాశివుని ధ్యానించి అయిదుగడియలు నిల్పవలయును. ఈ ఆకాశధారణవలన ఆకాశమున సంచరించు శక్తియును, ఎచ్చోటనున్నను సుఖము ననుభవించువాఁడును అగును.

7. పురుషునియందు సర్వమును జరుపునట్టి బోధానంద స్వరూపమైన శివమును బుద్ధిమంతుడు నిత్యమును సకలపాపములు నివర్తి యగు నిమిత్తము ధారణ చేయవలయును.

8. భ్రమాది సకల కార్యములను ఆయాకారణములయందు లీనము చేసి, సర్వకారణమైన అవ్యక్తమును నిరూపింపఁ దగనిదియు నైన అచేతనమును ప్రణవ మైన సంపూర్ణసాక్షాత్ ఆత్మయందు ధారణ చేయవలయును.

9. ఆత్మయందు ఇంద్రియములను మనస్సును చేర్చుట ధారణ యనఁబడును.

ధారణాలక్షణమును విస్తరముగాఁ దెలిసికొన నిచ్ఛగలవారు రాజయోగరత్నాకరమును జూడఁదగును.

అ. నాదానుసంధానము వలనఁ గలుగు ధ్యానలక్షణమును వచించుచున్నారు.

ధ్యానలక్షణము.

శ్లో. సర్వచిన్తాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా
నాదఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా. ౯3

తా. యోగ సామ్రాజ్యమును (రాజయోగము గలదానిని) కోరినవారిచేత సకల (బాహ్యాంతర విషయముల యొక్క) చింతలనువిడిచి సావధాన (ఏకాగ్ర) మైన చిత్తముచేత నాదమును మాత్రమే అనుష్ఠింపఁ దగినది.

వి. ఇందువలన "తద్రూప ప్రత్యైకాగ్ర్య సంతతిశ్చాన్య నిస్పృహా, తద్ధ్యానం ప్రథమైరఙ్గైః షడ్భి ర్నిష్పాద్యతే నృప." రాజా! ఆ ధారణ చేయఁబడిన స్వరూపాకృతి యైన వృత్తి యొక్క ఏకాగ్రస్థితి యైన సంతతియును (ప్రవాహమును), దాని కన్యమైన విషయముల యందు ప్రవేశింపమియును ధ్యాన మనఁబడును. అదిమొదలు ఆఱంగములచేత సంపాదింపఁ బడుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. "తత్రప్రత్యైకతానతాధ్యానమ్" అందు (ధారణ చేయఁబడిన విషయమునందు) వృత్తియొక్క ఏకాగ్రస్థితిధ్యాన మగును. అని పాతంజల యోగ శాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. మఱియు, అన్యగ్రంథములయందు చెప్పఁబడిన ధ్యానము నిచ్చట చెప్పఁబడు చున్నది.

(ధ్యానభేదములు.)

1. సత్యమును, పరబ్రహ్మమును, సకల సంసారమునకు ఔషధమును, ఊర్ధ్వరేతస్సు గలవాఁడును, విరూపాక్షుఁడును, విశ్వరూపుఁడును, యోగీశ్వరుఁడును అగు మహేశ్వరుని, అతఁడే నేనని ఆదరముతో ధ్యానింప వలయును.

2. అచలమైనదియును, నిత్యమైనదియును, ఆది మధ్యాంతము లేనిదియును, అస్థూలమైనదియును, ఆకాశము కానిదియును, స్పృశించుటకు సాధ్యముకానిదియును, చూడఁతగనిదియును, రసమును గంధమును లేనిదియును, అప్రమేయ మైనదియును, ఉపమ లేనిదియును, ధ్యానింపఁబడు వస్తువునకు అన్య మైనదియును, సచ్చిదానంద మైనదియును, అనంత మైనదియును, ఆత్మయు నైన బ్రహ్మమును (ఆ బ్రహ్మమే) నే నని విశేషముక్తి నిమిత్తము ధ్యానింప వలయును. మఱియును,

ఒక పరమాద్వైత భావమున్నది. అదే ఆత్మయని ఎల్లెట్లు తోఁచినను, దానిని స్వరూపముగనే భావింపవలయును. ఆ సకల భూతములయందును సమదృష్టిని భావింపవలయును. అని సిద్ధసిద్ధాన్త పద్ధతి యందు ధ్యానలక్షణము చెప్పఁబడి యున్నది. ఇచ్చట మూర్తిధ్యాన మనెడి సగుణము, ఆత్మ యాథార్థ్య స్థితియనెడి నిర్గుణము అను ద్వివిధధ్యానములను చెప్పఁబడెను. వీనిలో మనో స్థిరత్వము కొఱకు ప్రథమమున స్థూలాకృతిని విశేషముగా చింతింప వలయును. ఆ స్థూలాకృతి యందు స్థిరపడిన మనస్సు సూక్ష్మమునందును నెలకొనును. అని గరుడపురాణమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. కావున మొదట సగుణమును, ఆ తర్వాత నిర్గుణమును క్రమముగా అభ్యసింప వలయును. ఈ అభిప్రాయముచేతనే శ్రీ స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు నాదాను సంధానమును విశేషముగా చెప్పియున్నారు. ఇట్లు అభ్యసించు పురుషునకు వేదాంత విజ్ఞానము కలుగును. దీనికి సందేహము లేదు.

అ. నాదమువలనఁ గలుగు సంప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణమునుగూర్చి నాలుగు శ్లోకములచేఁ జెప్పుచున్నారు.

సమాధిలక్షణము.

శ్లో. నాదో౽న్తరఙ్గసారఙ్గ బన్ధనే వాగురాయతే
అన్తరఙ్గకురఙ్గస్య వధే వ్యాధాయతో౽పి చ. ౯౪

తా. నాదము అంతరంగమైన మనస్సనెడి జింకను కట్టుటయందు వలవలె నున్నది. (అనఁగా నాదము మనోచంచలతను పోఁగొట్టును). అంతరంగమైన (మనస్సనెడి) జింకను చంపుటయందు శబరునివలె నున్నది. (అనఁగా వలలోఁ జిక్కిన మృగమును వ్యాధుఁడు చంపునట్లుగా నాదము తనయందాసక్తమైన మనస్సును చంపుచున్నది).

శ్లో. అన్తరఙ్గస్య యమినో వాజినః పరిఘాయతే
నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యా హి యోగినా. ౯౫

తా. మఱియు అది యోగియొక్క అంతరంగమైన గుఱ్ఱమునకు ఎదుట పడవైచియుండు కట్టెవలె నున్నది. (అనఁగా గుఱ్ఱమును పఱుగెత్తి పోనీయక కడపకెదురుగా వైచియుండు కట్టె, లేక ఇనుపశలాక వలె, నాదము అంతఃకరణమును బైటపోనీయక అడ్డగించుచున్నది). కనుక, నాదోపాసన యోగీశ్వరులచే ప్రతిదినమును ఆచరింపఁదగినది యగును.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాఞ్చల్యం నాదగన్ధక జారణాత్
మనఃపారద మాప్నోతి నిరాలమ్బాఖ్య ఖే౽టనమ్. ౯౬

తా. మనస్సనెడి పాదరసము నాదమనెడి గంధకముచే కట్టఁబడి, దానిచేతనే చంచలత్వమును (అనేక విషయాకారవృత్తి పరిణామమును) విడిచి, నిరాలంబ (బ్రహ్మ) మనెడి

అపరిచ్ఛిన్నాకాశమునందు ప్రవేశించుటను పొందుచున్నది. (అనఁగా బ్రహ్మముగనే అగుచున్నాఁడు).

వి. పాదరసము గంధకముచే కట్టువడి (గుళికరైై) చంచలము నివర్తియైన మీఁద ఆకాశ గమనమును చేయించునట్లు, నాదమువలన కట్టువడిన మనస్సు బ్రహ్మకార (తదాకార) మైనఅవిచ్ఛిన్నాకాశమును పొందునట్లు చేయుచున్నది.

శ్లో॥ నాదశ్రవణతః క్షిప్ర మన్తరఙ్గ భుజఙ్గమః
విస్మృత్య సర్వ మేకాగ్రః కుత్రచి న్నహి ధావతి. ౯౭

తా. నాదశ్రవణమువలన శీఘ్రముగా మన స్సనెడి సర్పము సర్వమును మఱచి ఏకాగ్రముగా (నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా) ఎచ్చటను (వేఱే విషయములయందు) పఱుగెత్తుట లేదు.

వి. "తస్యైవ కల్పనా హీనం స్వరూప గ్రహణం హి యత్, మనసా ధ్యాననిష్పాద్యః సమాధి స్సోఽభిధీయతే." దానియొక్క (నామరూపాది) కల్పనలేని స్వరూపగ్రహణ మెదియో, అదియే మనస్సుయొక్క ధ్యానముచేత సంపాదింపఁబడు సమాధి యనఁబడును. అని విష్ణు పురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. "తదేవార్థ మాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః." ఆ ధ్యానమే ప్రత్యయ స్వరూపములేనట్లుగా ధ్యానింపఁబడు వస్తుమాత్రముగా ప్రకాశించుట సమాధి యనఁబడును. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

(సంప్రజ్ఞాత సమాధి భేదములు).

1. త్రిపుటిరహిత పరమానందస్వరూప శుద్ధచైతన్య రూప మైన జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క ఐక్యావస్థ సమాధి యనఁబడును.

2. నిత్యమును, సర్వమునం దుండునదియును, దోషములు లేనిదియును, కూటస్థుఁడునునైన ఆత్మ ఒకటిగానే యుండి, మాయవలనిభ్రమచేత భేదపడుచున్నది. స్వరూపముగా (నిజముగా) భేదమగుట లేదు. కనుక అద్వైత మొక్కటేగలదు; ప్రపంచము లేదు; సంసారమును లేదు. ఎట్లు ఆకాశ మొకటే ఘటాకాశము మఠాకాశము అనఁబడుచున్నదో. అట్లు ఆత్మ ఒక్కటే భ్రాంతిగల వారివలన జీవాత్మ పరమాత్మ యని రెండువిధములుగాఁ జెప్పఁబడుచున్నది. నేను దేహము కాను; ప్రాణముకాను; ఇంద్రియములు కాను; మనస్సు కాను; సాక్షిస్వరూపముగా నుండుట వలన కేవల బ్రహ్మమే నే ననెడి బుద్ధియెదియో, అదియే ఇచ్చట సమాధి యనఁబడుచున్నది.

3. ధ్యానించువాఁడు, ధ్యానము అను నీ రెంటిని విడిచి గాలిలేని స్థలమందలి దీపమువలె ధ్యానింపఁబడు వస్తువు ఒక్కదానినిమాత్రమే విషయముచేయు చిత్తము సమాధి యనఁబడును.

4. నేనే పరబ్రహ్మము; పరబ్రహ్మమే నేను అను స్థితియే సర్వవృత్తినిరోధకమైన సమాధి యనఁబడును.

5. చక్కఁగా ధ్యానమును మఱచుటయును సమాధి యనఁబడును.

6. ప్రభాశూన్యమును, మనశ్శూన్యమును, బుద్ధిశూన్యమును, నిరామయమును సర్వశూన్యమునైన నిరాభాసము సమాధి యనఁబడును.

7. ఊర్ధ్వపూర్ణమును, అధోపూర్ణమును, మధ్యపూర్ణమును నైన పరబ్రహ్మస్వరూపము పారమార్థిక సమాధి యనఁబడును.

8. ఉత్థాన (లేచునట్టి) సంస్కార (వాసనా) నిరోధమును నిరోధసంస్కారముల ప్రకటత్వమును నైన అంతఃకరణముయొక్క ఏకాగ్రస్థితి పరిణామము సమాధి యనఁబడును.

ఈ సమాధి సవికల్ప, నిర్వికల్పము లని రెండు విధములు. అందు సవికల్పము దృశ్యానువిద్ధము, శబ్దానువిద్ధము అని రెండువిధములు. రెండువిధములైన సవికల్పమును, నిర్వికల్పమును అగు నీ మూడును అంతరబాహ్యములచే ఆఱువిధములు గలది యగుచున్నది. ఎట్లన;—

జ్ఞాతృ, జ్ఞానము, జ్ఞేయము అను త్రిపుటిగోచరముతో అద్వితీయ బ్రహ్మమునందు అంతఃకరణవృత్తి నెలకొనుట సవికల్పసమాధి యనఁబడును.

త్రిగుణ స్వరూపమైన అంతఃకరణమునకును, దానియొక్క త్రివిధ పరిణామము (వికారము) లైన శాంత ఘోర మూఢ వృత్తులకును, "నే ననెడి సాక్షిగా నున్నాఁడను." వానిలో "నేను అనుస్యూతముగా నున్నాఁడను." అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరమునుకల్గు చిత్తవృత్తియొక్క పరిణామము దృశ్యానువిద్ధ సవికల్ప సమాధి యనఁబడును. ముముక్షువులచేత దృశ్యమును అవలంబించి చేయఁబడునది దృశ్యానువిద్ధ మనఁబడును.

"నేను అసంగుఁడను, అద్వితీయ స్వప్రకాశకుఁడను" అనెడి స్వరూపముగా నిరంతరమును గల్గు చిత్తవృత్తి పరిణామము శబ్దానువిద్ధ సవికల్ప మనఁబడును. అసంగుఁ డనెడి శబ్దమును అవలంబించి చేయునది శబ్దానువిద్ధమనఁబడును.

మున్ను చెప్పిన ద్వివిధవృత్తి ప్రవాహముల నిరోధముతో చిత్తము పరమవస్తువునందు నెలకొనుట నిర్వికల్ప సమాధి యనఁబడును. ఈ మూఁడును అంతర మనఁబడును.

ఇట్లు శూన్యాది బాహ్యాలంబనమునందు మున్ను చెప్పఁబడిన త్రివిధసమాధులను చేయుట బాహ్య మనఁబడును.

అ. సవికల్ప సమాధినే శబ్దానువిద్ధ మనియు, శబ్దాననువిద్ధ మనియు రెండు విధములుగాఁ జెప్పుదురు.

'అహం బ్రహ్మాస్మి' అను శబ్దముతో అనువిద్ధము (కూడినది) శబ్దానువిద్ధము. ఆ శబ్దములేనిది శబ్దాననువిద్ధము.

మఱియును సమాధి సంప్రజ్ఞాతము, అసంప్రజ్ఞాతము అని రెండువిధములు. వానిలో విజాతీయ ప్రత్యయవృత్తులయొక్క అంతరాయములేని తైలధారవంటి అవిచ్ఛిన్నమైన సజాతీయ బ్రహ్మాకారవృత్తి ప్రవాహము సంప్రజ్ఞాతసమాధి యనఁబడును.

సకలవృత్తులయొక్క నిరోధముతో చిత్తము నిర్వికల్ప బ్రహ్మాకారముగా నెలకొనుట అసంప్రజ్ఞాతసమాధి యనఁబడును. ఇంతవఱకు సంప్రజ్ఞాతసమాధిని గూర్చి చెప్పఁబడెను.

అ. ఇక అసంప్రజ్ఞాతసమాధిని గుఱించి అయిదుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

### అ సం ప్ర జ్ఞా త స మా ధి ల క్ష ణ ము.

శ్లో. కాష్ఠే ప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేనసహ శామ్యతి
నాదే ప్రవర్తితం చిత్తం నాదేన సహ లీయతే. ౯౮

తా. కట్టెయందు ప్రవర్తించిన అగ్ని కట్టెతో శాంత మగునట్లు (జ్వాలాకృతినివిడిచి తనామాత్ర స్వరూపముగా నుండునట్లు), నాదమునందు ప్రవర్తించినచిత్తము నాదముతోడ లయ మగుచున్నది. (రాజస తామస వృత్తులయొక్క నాశమువలన సత్త్వమాత్ర శేషమును సంస్కార శేషమును కలుగుచున్నది).

వి. మైత్రాయణీయోపనిషత్తునందు—"యథా నిరన్ధనోవహ్నిః స్వయో నావుపశామ్యతి, తథా వృత్తిక్షయా చ్చిత్తం స్వయో నావుపశామ్యతి." ఎట్లు కట్టెలేనియగ్ని తనయొక్క కారణమునందు లయమగుచున్నదో, అట్లు వృత్తినశించుటవలన చిత్తము తనయొక్క కారణమునందు లయ మగుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. ఘణ్టాదినాదసక్త స్తబ్ధా న్తఃకరణ హరిణస్య
ప్రహరణ మపి సుకరం శరసంధానప్రవీణ శ్చేత్. ౯౯

తా. బాణమును సంధించుటయందు (బాణమువలె వేగముగా చెల్లునట్టి వాయువును సుషుమ్నామార్గముగా బ్రహ్మరంధ్రమునందు చేర్చుటయందు) సామర్థ్య ముండినయెడల ఘంటాది (ఘంట, శంఖము, మద్దెల, డమరుకము, దుందుభి, మేఘము మొదలగు వానియొక్క) నాదముల యందు సంబంధించి యుండుటవలన నిశ్చలమైన అంతఃకరణ మనెడి జింకను చంపుటను (నానా వృత్తులను ప్రతిబంధించుటను) సుఖముగా చేయనగును.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్యఉపలభ్యతే
ధ్వనే ర న్తర్గతంజ్ఞేయం జ్ఞేయస్యా న్తర్గతం మనః. ౧౦౦
మన స్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమంపదమ్

తా. అనాహత శబ్దముయొక్క ఏ ధ్వని వినఁబడుచున్నదో, ఆ ధ్వనియందు జ్ఞేయము (స్వప్రకాశచైతన్యము) ఉన్నది. జ్ఞేయమునందు మనస్సు అణఁగియున్నది. జ్ఞేయాకారస్థితి అడఁగి యున్నది. (అందు జ్ఞేయమునందు) మనస్సు విలయ మగుచున్నది. (పరవైరాగ్యముచేత సకలవృత్తి శూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది). అది విష్ణువుయొక్క పరమపదమై యున్నది. (అనఁగా, వ్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణ వృత్తిలేని [నిరూపాధికమైన] స్వరూపమని తెలియఁ దగినది).

వి. "పద్యతే గమ్యతే యోగిభి రితిపదమ్." యోగులచే పొందఁబడుటవలన పదమని చెప్పఁబడు చున్నది.

శ్లో. తావ దాకాశ సంకల్పో యావచ్ఛబ్ద ప్రవర్తతే
నిశ్శబ్దం తత్పరంబ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే. ౧౦౧

తా. ఎంతదాఁక అనాహతశబ్దము వినఁబడుచున్నదో, అంతదాఁక (శబ్దము ఆకాశ గుణము కావున, లేక గుణమునకును గుణికిని అభేద ముండుట వలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము కలుగుచున్నది. మనస్సుతో శబ్దము లయ మగుటవలన శబ్దము లేనిదియెదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడి శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ యని చెప్పఁబడుచున్నది.

వి. సకలవృత్తులును లయమగునప్పుడు కలుగు స్వరూపస్థితి యెదియో, అది పరబ్రహ్మము, పరమాత్మ అను శబ్దములచేత చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. యత్కించిన్నాదరూపేణ శ్రూయతే శక్తిరేవ సా
యస్తత్త్వాన్తో నిరాకారః స ఏవ పరమేశ్వరః. ౧౦౨

తా. నాదస్వరూపముగా ఏది వినఁబడుచున్నదో, అది శక్తి యనఁబడును. తత్త్వలయమైన నిరాకార మెదియో అది పరమేశ్వరుఁడు అనఁబడును. (అనఁగా, సకల వృత్తులును నశించునప్పుడు స్వరూపావస్థితిగలది యెదియో, అది ఆత్మ యని భావము).

వి. ఇంతదాఁక రాజయోగమునకు తర్వాతి పర్యాయమైన అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలక్షణము చెప్పఁబడియెను. దీనిని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు విశేషముగాఁ గనందగును.

అ. నాదానుసంధానమువలని లయోపాయప్రభావమును వచించుచున్నారు.

ల యో పా య మ హి మ.

శ్లో. సర్వేహఠలయోపాయా రాజయోగస్య సిద్ధయే
రాజయోగ సమారూఢః పురుషః కాలవఞ్చకః. ౧౦౩

తా. (ఆసన కుంభక ముద్రా స్వరూపమైన) హఠోపాయములును, (నాదానుసంధానము, శాంభవీముద్ర మొదలగు) లయోపాయములును, అగు నివియన్నియును రాజయోగము నిమిత్తము చెప్పఁబడెను. (మనస్సుయొక్క సకలవృత్తినిరోధలక్షణమైన రాజయోగముగల పురుషుఁడు యమునిని జయించువాఁ డగుచున్నాఁడు.

అ. ఇక ఉన్మని కలుగుటకు కారణమును జెప్పుచున్నారు.

ఉ న్మ నీ ఉ త్ప త్తి ల క్ష ణ ము.

శ్లో. తత్త్వంబీజం హఠఃక్షేత్ర మౌదాసీన్యంజలం త్రిభిః
ఉన్మనీ కల్పలతికాసద్యఏవ ప్రవర్తతే. ౧౦౪

తా. తత్త్వ (చిత్త) మనెడి బీజము, హఠ (ప్రాణాపాన ఐక్యలక్షణమైన ప్రాణాయామ) మనెడి క్షేత్రము, ఔదాసీన్య (పరవైరాగ్య) మను జలము, అగు నీ మూఁటిచేతను ఉన్మని యను కల్పలత, తత్క్షణము కలుగుచున్నది.

వి. బీజము (విత్తు) వలె ఉన్మన్యవస్థ అంకురరూపముగా పరిణమించుటవలన చిత్తమును బీజ మని చెప్పఁబడెను. క్షేత్రమునందువలె ప్రాణయామమునందు ఉన్మని (అసంప్రజ్ఞాత అవస్థ) యనెడి కల్పలత కలుగుటవలన హఠమును క్షేత్ర మనఁబడెను. ఆ లతయొక్క ఉత్పత్తికి కారణముగ నుండుటవలనను, పరవైరాగ్యమును హేతువుగాఁగల సంస్కారవిశేషము చిత్తముయొక్క

అసంప్రజ్ఞాత మనునది దానియొక్క లక్షణముగా నుండుట వలనను, పరవైరాగ్యమును జల మనఁబడెను. ఉన్మని సకలేష్టసిద్ధులకును సాధనమై యుండుట వలన కల్పలత యని చెప్పఁబడెను.

అ. నాదాను సంధానప్రయోజనమునుఁ జెప్పుచున్నారు.

నాదానుసంధానప్రభావము.

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయన్తే పాపసఞ్చయాః
నిరఞ్జనే విలీయన్తే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. ౧౦౫

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాపసంఘము లన్నియును నశించుచున్నవి. మనస్సును ప్రాణమును నిశ్చయముగనే నిరంజనమునందు లయమునుగలవిగా నగుచున్నవి. (అనఁగా నిర్గుణచైతన్యమునందు లయ మొందుచున్నవి).

వి. "ఆదౌజలధిజీమూత" అను 85 వ శ్లోకము మొదలు ఈ 105 వ శ్లోకమువఱకును జెప్పఁబడిన విషయములన్నియు నాదముయొక్క విషయముతో సంబంధించిన దని తెలియ వలయును.

అ. నాదాను సంధానమువలన ఉన్మన్యవస్థను బొందిన యోగియొక్క స్థితినిగూర్చి ఎనిమిది శ్లోకములచేతఁ జెప్పుచున్నారు.

సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము.

శ్లో. శఙ్ఖదున్దుభి నాదం చ నశృణోతి కదాచన
కాష్ఠవ జ్జాయతే దేహ ఉన్మన్యవస్థయాధ్రువమ్. ౧౦౬

తా. శంఖము, దుందుభి, వీనియొక్క నాదము ఒకప్పుడును వినుట లేదు. ఉన్మన్యవస్థ వలన దేహము (చంచలము లేనందువలన) నిశ్చయముగనే కట్టెవలె నగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థా వినిర్ముక్తా స్సర్వచిన్తా వివర్జితః
మృతవ త్తిష్ఠతే యోగీ సముక్తో నాత్రసంశయః. ౧౦౭

తా. ఏయోగి (సకలవృత్తి నిరోధమైన యోగముగల తుర్యావస్థను బొందినవాఁడు) సమస్తమైన (జాగ్రము, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడి అయిదు) అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడై సకలమైన చింతనలను వదలి మృతిఁజెందినవానివలె నున్నాఁడో, వాఁడు జీవముతోనుండియే ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. (అనఁగా, ఇట్టియోగి జీవన్ముక్తుఁడు).

వి. సకల వృత్తులును నిరోధ మగునప్పుడు ఆత్మస్వరూపముగా నగుటవలన ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు—"తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్" అప్పుడు (వృత్తినిరోధ మగునప్పుడు) ద్రష్టయైన చేతనముయొక్క స్వరూపమునందు నిలుకడ (ఉనికి) కలుగుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతేన చ కాలేన బాధ్యతేన చ కర్మణా
సాధ్యతేన స కేనాపి యోగీయుక్తస్సమాధినా. ౧౦౮

తా. సమాధితోఁ గూడినయోగి కాలునిచే మ్రింగఁబడఁడు. కర్మములచే (తానుచేసిన శుభాశుభకర్మములచే) బాధింపఁబడఁడు, (జననమరణాది దుఃఖములచేత క్లేశము నొందఁడు). దేని చేతను (ఇతరులవలనఁగాని, యంత్రమంత్రాదుల వలనఁగాని) సాధింపఁబడఁడు.

వి. పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు— "తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః" దానివలన (సమాధి లాభము వలన) అవిద్యాది క్లేశములును, శుభాశుభకర్మములును, సంపూర్ణముగా నివృత్తియగు చున్నవి. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. నగన్ధంనరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్స్వనమ్
నాత్మానం నపరం వేత్తి యోగీయుక్తః సమాధినా. ౧౦౯

తా. సమాధితోఁగూడినట్టియోగి సుగంధదుర్గంధములను, తీపు, పుల్లు, చేదు, కారము, ఉప్పు, తొగరు అను షడ్రసములను, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, పసుపు, ధూమ్రము, పచ్చ, చిత్రము అను సప్తరూపములను, శీతలము, ఉష్ణము, మందోష్ణము అను త్రివిధస్పర్శములను, శంఖము, దుందుభి మొదలగు (బాహ్యాన్తర) నాదములను, ఆత్మను (శరీరమును), అన్యులను తెలియఁడు.

వి. ఆత్మ యనునది శరీరము, ధైర్యము, జీవుఁడు, స్వభావము, పరమాత్మ అనుటకు పర్యాయ నామము లని నిఘంటువులందు చెప్పఁబడి యున్నవి.

శ్లో. చిత్తం నసుప్తం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వర్జితమ్
నచాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసౌ ముక్తఏవ సః. ౧౧౦

తా. ఎవనియొక్క అంతఃకరణము సుషుప్తిని బొందనదిగాను, జాగ్రము లేనిదిగాను, ఎఱుక మఱపులు లేనిదిగాను, నాశము లేనిదిగాను, ఉత్పత్తి లేనిదిగాను నున్నదో, అట్టి వీఁడు జీవన్ముక్తుఁడే. (అగుచున్నాఁడు).

వి. నిర్గుణమైన అంతః కరణమునందు ఎప్పుడు సాత్త్విక రాజసములను మట్టుపఱిచి, సకల గుణములను ఆవరించు (మఱుఁగుచేయు) తమోగుణము ఆవిర్భవించుచున్నదో, అప్పుడు అంతఃకరణమునకు విషయాకారపరిణామము లేనందున, అది సుషుప్తి యనఁబడుచున్నది. ఆవరించు తమస్సు లేనందున సుషుప్తి పొందఁబడుట లేనిదని చెప్పఁబడెను. ఇంద్రియములచేత అర్థ (విషయ) గ్రహణము లేనందున జాగ్రములేనిదని చెప్పఁబడెను. వృత్తిసామాన్యము లేనందునను, ఉద్బోధకము (మేల్కొల్పు) లేనందునను, ఎఱుక (స్మృతి=తలంపు) లేనిదని చెప్పఁబడెను. స్మృత్యనుకూలసంస్కారము లేనందున మఱుపు లేనిదని చెప్పఁబడెను. సంస్కారశేషమైన చిత్తముండుట వలన నాశము లేనిదని చెప్పఁబడెను. వృత్త్యుత్పత్తి లేనందున ఉత్పత్తి లేనిదని చెప్పఁబడెను.

శ్లో. నవిజానాతి శీతోష్ణం నదుఃఖం నసుఖం తథా
నమానం నావమానం చ యోగీయుక్త స్సమాధినా. ౧౧౧

తా. సమాధితోఁగూడిన యోగి శీతోష్ణపదార్థములను, దుఃఖమును కలుగఁజేయునట్టి ఇతరులచే కావింపఁబడు దెబ్బలు మొదలగునవియును, వాసనగల చందనాది లేపనములవలని సుఖసాధనమును, మానమును, అవమానమును తెలిసికొనఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే
నిశ్వాసో చ్ఛ్వాసహీన శ్చ నిశ్చితం ముక్తఏవ సః. ౧౧౨

తా. స్వస్థుఁడై (ప్రసన్నమైన ఇంద్రియాంతఃకరణములు గలవాఁడై), ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు లేనివాఁడై, (స్వప్న సుషుప్తుల నివర్తియైన) జాగ్రదవస్థయందు నిద్రఁబోవువానివలె (కాయేంద్రియ వ్యాపారములు లేనివానివలె) నుండువాఁడై యుండువాఁ డెవఁడో, వాఁడు నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁడు.

వి. స్వస్థుఁడు అనుటవలన మూర్ఛ, తంద్ర మొదలగునవి లేని వాఁడని గ్రహింపవలయును. జీవన్ముక్తుని లక్షణమును గూర్చి దత్తాత్రేయులవారు— "నిర్గుణధ్యాన సంపన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్, దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్. వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవేద్ధ్రువమ్." నిర్గుణధ్యానము గలవాఁడు ఆ తర్వాత సమాధిని అభ్యసింప వలయును. పండ్రెండు దినములలోనే సమాధిని చక్కఁగా జెందువాఁడగును. మేధావి వాయువును నిరోధించి నిశ్చయముగనే జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు అని చెప్పియున్నారు. ఇట్లే యోగతత్త్వోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. అవధ్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్
అగ్రాహ్యో మన్త్రయన్త్రాణాం యోగియుక్త స్సమాధినా. ౧౧౩

తా. సమాధియుక్తుఁడైన యోగి, సకలాయుధములచేతను చంపఁబడఁడు. ఎవరిచేతను జయింపఁబడఁడు. (వశీకరణ మారణ ఉచ్చాటనాది ప్రయోగముగల) మంత్ర యంత్రముల చేతను స్వాధీనము కాఁడు.

వి. ఇట్లు యోగమును బొందిన యోగికి, అనేక విఘ్నములు కల్గుచున్నవి. ఆ విఘ్నములను, వానిని నివర్తించు ఉపాయమును చెప్పఁబడుచున్నవి. దత్తాత్రేయులవారు— "ఆలస్యం ప్రథమోవిఘ్నో ద్వితీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్త ధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయో మన్త్రసాధనమ్. చతుర్థో ధాతువాదస్స్యా దితి యోగవిదోవిదుః." మొదటి విఘ్నము ఆలస్యమును, రెండవ విఘ్నము మున్ను చెప్పిన ధూర్తులసంగమును, మూఁడవది మంత్రసాధనమును, నాలుగవది రసవాదమును, అని యోగవేత్తలు తెలియుచున్నారు. అని చెప్పియున్నారు. మార్కండేయ పురాణమునందు— "ఉపసర్గః ప్రవర్తంతే దృష్టే హ్యాత్మని యోగినః, ఏతాంస్తే సంప్రవక్ష్యామి సమాసేన నిబోధమే. కామ్యాః క్రియాస్తథా కామాన్ మనుష్యో యోఽభివాఞ్ఛతి, స్త్రియో దానఫలం

విద్యాం మాయాం కుప్యంధనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరుత్ప్రపదనం యజ్ఞం జాలాగ్న్యావేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాం ఫలాని నియమాం స్తథా, తథోపవాసా త్పూర్తాచ్చ దేవతాభ్యర్చనా దపి. అతిథిభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపసృష్టోఽభివాఞ్ఛతి, విఘ్న మిత్థం ప్రవర్తేత యత్నా ద్యోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మసంగీ మనఃగుర్వ న్నుపసర్గైః ప్రముచ్యతే." యోగులకు ఆత్మను దర్శించునప్పుడు ఏ విఘ్నములు ప్రవర్తించు చున్నవో, వానిని నీకు సంగ్రహముగాఁ జెప్పెదను వినుము. కామ్యక్రియలను, అట్లే కామముచేత మనుష్యుఁడు స్త్రీలు, దానఫలము, విద్య, వంచనము, బంగారు వెండి మొదలగు వానికంటె అన్యమైన లోహము, ధనము, స్వర్గము, దేవత్వము, ఇంద్రత్వము, రసాయనము, వయస్సు, క్రియ, యాగము, జలమునందును అగ్నియందును ప్రవేశించుట, అనుగివియును; అట్లే శ్రాద్ధముయొక్క ఫలమును, సకలదానములను ఫలమును, నియమములను ఇచ్చయించు చున్నాఁడు. అట్లే ఉపవాసములను, ఇష్టా పూర్తములైన గుంటలు బావులు తటాకములు మొదలగునవి నిర్మించుటచేతను, దేవతాదర్శనముల చేతను, అతిథులచేతను, కర్మములచేతను కలుగు విఘ్నములను కోరుచున్నాఁడు. ఇట్లు విఘ్నములు కల్గుచున్నవి. వానిని యోగియైనవాఁడు ప్రయత్నముచేత అసంగముగాఁ (కూడనిదానినిగాఁ) జేసికొని, ఆ విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. పద్మపురాణమునందు—"యదైభిర న్తరాయై ర్న క్షిప్యతేఽస్యహి మానసమ్, తదా గ్రే తమవాప్నోతి పరబ్రహ్మేతి దుర్లభమ్." ఎప్పుడు వీని మనస్సు ఈ విఘ్నములచేత చెదరలేదో, అప్పుడు మీఁద అతి దుర్లభ మైన ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగభాస్కరమునందు—"సాత్త్వికీం ధృతి మాలమ్బ్య యోగీ సత్త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసా ధ్యాయ న్నుపసర్గైః ప్రముచ్యతే. ఏవం యోగముపాసీనః శక్రాదిపద నిస్పృహః, సిద్ధ్యాదివాసనా త్యాగీ జీవన్ముక్తో భవే న్మునిః ని స్తరస్యభయానోక్తాః స న్తి విఘ్నా హ్యనేకశః, ధ్యానేన విష్ణు హరయో ర్వారణీయా హి యోగినా." యోగి సాత్త్విక మైన ధైర్యమును వహించి సత్త్వముచేత చక్కఁగా స్థిరముగలవాఁడై నిర్గుణమును మనస్సుచేత ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాఁడు. ఇట్లు యోగమును ఉపాసించువాఁడై, ఇంద్రాదిపదములను గోరనివాఁడై సిద్ధి మొదలగు వాసనను విడిచినవాఁడై యుండు మననశీలుఁడు జీవన్ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు. ఇంకను అనేక విఘ్నము లున్నవి. వానిని విస్తరభయముచే విడువఁబడినవి. (ఆ విఘ్నములు) విష్ణుమూర్తిని శివుని ధ్యానించుటచేత తొలగింపఁ దగినవి. అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగవిఘ్నముల నంతయు తెలిసికొనఁ గోరువారు యోగకుండల్యుపనిషత్తునందును, శివసంహితయందును, వాయుసంహితయందును, లింగపురాణమునందును, కూర్మ పురాణమునందును, సౌర పురాణమునందును గనఁదగును.

అ. యోగులు కానివారికి జ్ఞానము లేదని నిరాకరించి, యోగులకే జ్ఞానము కలదని చెప్పుచున్నారు.

బ్రహ్మజ్ఞానిలక్షణము.

శ్లో. యావ న్నైవప్రవిశతి చర న్మారుతో మధ్యమార్గే
యావ ద్బిన్దు ర్నభవతి దృఢః ప్రాణవాత ప్రబన్ధాత్
యావ ద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే నైవతత్త్వం
తావజ్జ్ఞానం వదతి త దిదం దమ్భమిథ్యాప్రలాపః. ౧౧౪

తా. సుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించు ప్రాణవాయువు ఎంతవఱకు బ్రహ్మరంధ్రమునందు చక్కఁగా ప్రవేశింపలేదో (బ్రహ్మరంధ్రమునందు పోయినవాయువు స్థిర మగును కావున, బ్రహ్మరంధ్రమునందు పోయి స్థిరము కాలేదో), ఎంతదాక ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుట వలన (కుంభకముచేత స్థిరము చేయుటవలన) బిందువు దృఢముకాలేదో, ఎంతకాలము ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన తత్త్వము (మనస్సు) స్వాభావికధ్యేయాకారవృత్తి ప్రవాహము కలది కాలేదో, అంతవఱకును ఎవఁడు జ్ఞానమును మాటలాడు చున్నాఁడో, ఆ జ్ఞానము డంభమాత్ర మిథ్యాప్రలాప మగును. (డంభముగా జ్ఞానమును మాటలాడుటవలన నేను లోకమునందు పూజ్యుఁడ నగుదు ననెడి తలంపుతో అబద్ధమాడుటయే యగును).

వి. సుషుమ్నయందు సంచరింపని వాయువు అసిద్ధ మనుదానిని గూర్చి, అమృతసిద్ధియందు—"యావద్ధిమార్గతో వాయు ర్నిశ్చలో నైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విజానీయాద్వాయుం కర్మవశానుగమ్." ఎంతదాఁక వాయువు నిశ్చలముగా క్రమముగా సుషుమ్నా మార్గమునందు పోవునదిగా కాలేదో, అంతవఱకును కర్మవశముగా పోవునట్టి ఆ వాయువును అసిద్ధ మని తలంప వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. ప్రాణవాయువు స్థిరపడిన యెడల బిందువు స్థిరపడు నను దానిని గూర్చి మున్ను ఈ గ్రంథమునందే—"మనః స్థైర్యేస్థిరో వాయు స్తతో బిన్దు స్థిరో భవేత్." మనస్సు స్థిరమైన యెడల వాయువు స్థిర మగును. అందువలన బిందువు స్థిర మగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. బిందువు స్థిరముకాని యెడల యోగికి అసిద్ధత్వము కల్గుచున్న దనుటను గూర్చి, అమృతసిద్ధి యందు—"యావ ద్బద్ధోఽప్యసిద్ధోఽసౌ నరః సాంసారికో మతః, యావ ద్ద్రవతి దేహస్థో రసేన్ద్రో బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విజానీయా న్నర మబ్రహ్మచారిణమ్, జరామరణ సంకీర్ణం సర్వక్లేశ సమాశ్రయమ్." ఎంతదాఁక దేహమందుండు బ్రహ్మస్వరూప మైన రసేంద్ర మనెడి బిందువు కరఁగి పోవుచున్నదో, అంతదాఁక అసిద్ధుఁ డైన ఈ మనుష్యుఁడు బద్ధుఁ డైనను సంసారియని తలంపఁబడు చున్నాఁడు. జరామరణముతోఁ గూడినవాఁడును, సకల క్లేశములకు ఆశ్రయుఁడును, అబ్రహ్మచారియు నైన వానిని అసిద్ధుఁడని తెలియ వలయును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. "ప్రాణవాత ప్రబన్ధాత్." ప్రాణవాయువును ప్రతిబంధించుటవలన అనునది దేహళీ దీపన్యాయము చేత (బిందువు తత్త్వము అనెడి) రెండు చోట్లను పొందును. వాయువు స్థిరపడిన యెడల చిత్తము స్థిర మగు ననుటనుగూర్చి, అమృత సిద్ధియందు—"యదాసౌ క్రియతే

వాయు ర్మధ్యమాం మధ్యయోగతః, తదా బిన్దుశ్చ చిత్తం చ మ్రియతే వాయునా సహ." ఎప్పుడు ఈ వాయువు మధ్యయోగముచేత సుషుమ్నను ఆశ్రయించుచున్నదో, అప్పుడు బిందువును చిత్తమును వాయువుతో నశించు చున్నవి. అని చెప్పఁబడి యున్నది. చిత్తము స్థిరము కానియెడల అసిద్ధత్వము కల్గుననుటను గూర్చి, అమృతసిద్ధియందు—"యా త్ప్రి స్పన్దతే చిత్తం బాహ్యాభ్యన్తర వస్తుషు, అసిద్ధం తద్విజానీయా చ్చిత్తం కర్మ గుణాన్వితమ్." ఎంతదాఁక చిత్తము బాహ్యాన్తర విషయములయందు చలించు చున్నదో, అంతదాఁక కర్మగుణముల ననుసరించినట్టి ఆ చిత్తము నసిద్ధ మని తెలియఁ దగినది. అని చెప్పఁబడియున్నది. ప్రాణము బిందువు చిత్తము అను వానియొక్క జయము లేనియెడల జ్ఞానము లేనందున సంసారము నివర్తి కాదనుటను గూర్చి, అమృత సిద్ధియందు—"చలత్యేషు యదా వాయు స్తదా బిన్దుశ్చలః స్మృతః, బిన్దు శ్చలతి యస్యాఙ్గే చిత్తంతస్యైవ చఞ్చలమ్. చలే బిన్దౌ చలేచిత్తే చలేవాయౌచ సర్వదా, జాయతే మ్రియతేలోకః సత్యం సత్య మిదం వచః." ఎప్పుడు ఈ వాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు బిందువు చలనము గలిగినది యనఁ బడుచున్నది. ఎవనియొక్క అంగమునందు బిందువు చలించు చున్నదో, వానియొక్క చిత్తము చంచలము గలదియే యగును. బిందువును చిత్తమును వాయువును సదా చంచలించు చుండునేని, జనులు పుట్టుచు చచ్చుచునే యుందురు. ఈ మాట సత్యము సత్యము. అని చెప్పఁబడి యున్నది. యోగ బీజమునందు—"చిత్తం ప్రనష్టం యది భాసతేవై తత్రప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః, నవా యదిస్యాన్నతు తస్యశాస్త్రం నాత్మప్రతీతి ర్నగురు ర్నమోక్షః." చిత్తము నష్ట మైనట్లుగాఁ దోఁచెనేని వాయువును నాశముగలదిగాఁ దోఁచును. అట్లు కానిచో వానికి శాస్త్రమును లేదు; ఆత్మజ్ఞానమును లేదు; గురువును లేదు; మోక్షమును లేదు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. ఇందువలన ప్రాణమును బిందువును చిత్తమును జయ మైన యెడల యోగులకు జ్ఞానముద్వారా మోక్షము కలదని సూచింపఁబడెను. అమృతసిద్ధియందు—"యామవస్థాం వ్రజే ద్వాయుః బిన్దుస్థా మధిగచ్ఛతి, యథాహి సాధ్యతే వాయు స్తథా బిన్దుప్రసాధనమ్. మూర్ఛితో హరతి వ్యాధిం వృద్ధః ఖేచరతాం నయేత్, సర్వసిద్ధికరో లీనో నిశ్చలో ముక్తిదాయకః. యథావస్థా భవే ద్బిన్దో శ్చిత్తావస్థా తథా తథా." వాయువు ఏయవస్థను బొందుచున్నదో, ఆ యవస్థను బిందువు పొందుచున్నది. వాయువు నెట్లు సాధింపఁబడుచున్నదో, అట్లు బిందువును సాధింపఁబడు చున్నది. మూర్ఛితము వ్యాధిని పోఁగొట్టుచున్నది. వృద్ధము ఆకాశగమనము నొసంగుచున్నది. లీనము (లయము) సర్వసిద్ధుల నిచ్చుచున్నది. నిశ్చలము ముక్తిని యొసంగు చున్నది. బిందువుయొక్క అవస్థ ఎట్లెట్లు కలుగుచున్నదో, అట్లట్లు చిత్తము యొక్క అవస్థయు కల్గుచున్నది. అని చెప్పఁబడి యున్నది. అట్లగునేని "యోగాస్త్రయో మయాప్రోక్తా నృణాం శ్రేయోవిధి త్సయా, జ్ఞానం కర్మ చ భక్తి శ్చ నోపాయోఽన్యోఽస్తి కుత్రచిత్." మనుజులయొక్క శ్రేయస్సును (కైవల్యము = మోక్షము) విధింప నెంచి నా చేత జ్ఞానము కర్మము భక్తి అను మూఁడు యోగములు చెప్పఁబడి యున్నవి. వీనికి అన్యమైన యుపాయములు ఎచ్చోటను లేదు. అని భగవంతునిచే మోక్షము

కొఱకు త్రివిధోపాయములు చెప్పఁబడి యుండఁగా, యోగమే మోక్షోపాయ మనుట యెట్లన, అట్లుకాదు; అని యోగాంగమునం దణఁగియున్నవి. అట్లే "ఆత్మావా అరేద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మన్తవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః." ఓ మైత్రేయీ! ఆత్మయైనది చూడఁదగినదియును, వినఁదగినదియును, మననముచేయఁదగినదియును, నిదిధ్యాసనము చేయఁదగినదియును నై యున్నది. అను శ్రుతివలన పరమపురుషార్థ సాధన మైన ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు హేతువుగా శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనములు చెప్పఁబడి యున్నవి. వానిలో శ్రవణ మననములు రెండును నియమమునకు లోఁబడిన స్వాధ్యాయమునందు చేరియున్నవి. నియమవివరణమును గూర్చి, యాజ్ఞవల్క్యులు— "సిద్ధాన్తశ్రవణంప్రోక్తం వేదాన్తశ్రవణం బుధైః." సిద్ధాన్తశ్రవణ మనునది వేదాంతశ్రవణ మని వివేకులచేఁ జెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా శ్రవణము నియమమునందే యణఁగి యున్నది. అని చెప్పియున్నారు. "అధీత్య వేదం సూత్రం వా పురాణం సేతిహాసకమ్, పదే ష్వధ్యయనం యశ్చ సదాభ్యాసో జపస్మృతః." వేదమునుగాని సూత్రమునుగాని ఇతిహాసములతో పురాణములనుగాని అధ్యయనముచేసి, పదములయందు అధ్యయనముచేయుట యనెడి నిరంతరాభ్యాసము జప మనఁబడును. అని యుక్తులచేత సదా చింతించునట్టి లక్షణముగల నిరంతరాభ్యాస స్వరూపమైన మననము, నియమమునం దణఁగియున్నది. విజాతీయ ప్రత్యయ నిరోధపూర్వకముగా సజాతీయ ప్రత్యయము ప్రవాహరూప మైన నిదిధ్యాసనము, ధ్యానమునం దణఁగియున్నది. అదియు తత్పరిపాక స్వరూప మైన సమాధివలన ఆత్మ సాక్షాత్కార మూలముగా మోక్షమునకు హేతు వగును. ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో నిష్కామకర్మమును అనుష్ఠించుట యనెడి కర్మయోగము "తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధా నాని క్రియా యోగః." తపము స్వాధ్యాయము ఈశ్వరప్రణిధానము అను నివి క్రియాయోగము. అని పాతంజల యోగశాస్త్రమునందు చెప్పఁబడిన నియమమునకు లోఁబడిన క్రియాయోగమునం దణఁగును. వానిలో తపమునుగూర్చి రుద్రగీతయందు—"ఉపవాస పరాకాది కృచ్ఛ్రచాన్ద్రాయణాదిభిః, శరీరశోషణం ప్రాహు స్తపసా స్తప ఉత్తమమ్." ఉపవాస, పరాక, కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాదివ్రతములచే శరీరశోషణము చేయుట ఉత్తమ తప మని తపస్సు గలవారు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడి యున్నది. (పరాకాదులను పరాశరస్మృతియందుఁ గనందగును.) స్వాధ్యాయమును గూర్చి, రుద్రగీత యందు—"వేదాన్త శతరుద్రీయ ప్రణవాది జపం బుధాః, సత్త్వశుద్ధికరం పుంసాం స్వాధ్యాయం పరిచక్షతే." ఉపనిషత్తు, శతరుద్రీయము, ప్రణవాదిజపము, ఇవి పురుషులకు సత్త్వ (అంతఃకరణ) శుద్ధినొసంగు స్వాధ్యాయ మని వివేకులు చెప్పెదరు, అని చెప్పఁబడి యున్నది. ఈశ్వర ప్రణిధానమును గూర్చి, రుద్రగీతయందు— "స్తుతి స్మరణ పూజాభి ర్వాఙ్మనః కాయకర్మభిః, సునిశ్చలా భవే ద్భక్తి రేత దీశ్వరపూజనమ్." వాక్కు, మనస్సు, కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన స్తుతి, స్మరణము, పూజ అను వానిచేత మిగుల నిశ్చల మైన భక్తి కలుగుచున్నది. ఇది ఈశ్వరపూజన మనఁబడును. అని చెప్పఁబడి యున్నది. క్రియాయోగమును పరంపరగా సమాధివలన ఆత్మ సాక్షాత్కార మూలముగా మోక్షమునకు హేతు వనుటను పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు—"సమాధిభావనార్థః క్లేశతనూకరణార్థశ్చ." సమాధి, భావన నిమిత్తమును క్లేశమును పోఁగొట్టునిమిత్తమును నై యున్నది.

అందే "భజ్యతే సేవ్యతే భగవదాకారమన్తఃకరణం క్రియతేఽనయేతి భక్తిః" భజించుటవలన అంతఃకరణము భగవదాకారముగాఁ జేయఁబడుచున్నది. అందువలన భక్తి యనఁ బడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. మఱియు "శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్, అర్చనం వన్దనం దాస్యం సఖ్య మాత్మనివేదనమ్." శ్రవణము, కీర్తనము, విష్ణునామస్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, స్నేహము, ఆత్మనివేదనము అని తొమ్మిదివిధములుగా పద్మ పురాణాది గ్రంథములయందు సాధనభక్తిఁ చెప్పఁబడి యున్నది. ఆ సాధన భక్తి ఈశ్వర ప్రణిధాన స్వరూపమైన నియమమునందు అణఁగుచున్నది. అదియు సమాధికి హేతు వని పాతంజల యోగసూత్రములందు—"ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా." ఈశ్వర ప్రణిధానమువలన అని చెప్పఁబడి యున్నది. అనఁగా ఈశ్వర విషయకమైన ప్రణిధాన మనెడి భక్తివిశేషమువలవ సమాధిలాభము కలుగుచున్నది యని భావము. "భజన మన్తఃకరణస్య భగవదాకారతారూపం భక్తిః." భజన మనఁగా, అంతఃకరణము భగవదాకారమగుట యనెడి భక్తి యను భావవ్యుత్పత్తివలన ప్రయోజన స్వరూప మైన భక్తి చెప్పఁబడుచున్నది. అదియే ప్రేమభక్తి యనఁబడును. నారాయణతీర్థులు—"ప్రేమభక్తియోగస్తు ఈశ్వర చరణారవిన్ద విషయకై కాన్తికాత్యన్తిక ప్రేమప్రవాహోఽనవచ్ఛిన్నః." ఈశ్వర చరణారవిందము విషయముచేయు ఏకాగ్ర మైన అత్యంతప్రేమ (ప్రియ) ప్రవాహ మైన అనవచ్ఛిన్నము (ఎడతెగనిది) ప్రేమభక్తి యోగమనఁబడును. అని చెప్పియున్నారు. మధుసూదనసరస్వతులు—"ద్రవీభావపూర్వికా మనసో భగవదాకారతారూపా సవికల్పక వృత్తిర్భక్తిః." ద్రవస్థితిపూర్వక మైన మనస్సుయొక్క భగవదాకార స్థితిస్వరూప మైన సవికల్పవృత్తిభక్తి యనఁబడును. అని చెప్పియున్నారు. అది "శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగాదవేహి" శ్రద్ధాభక్తి ధ్యానయోగములచేఁ దెలియఁదగినది. అనెడి శ్రుతిచేతను; "భక్త్యామా మభిజానాతి" భక్తిచేత నన్ను తెలిసికొనుచున్నాఁడు. అనెడి స్మృతిచేతను; ఆత్మ సాక్షాత్కార మూలముగా మోక్ష హేతు వగుచున్నది. భక్తులకు సుఖమే పురుషార్థము కావున, వారు దుఃఖమునకు భిన్న మైన (దుఃఖములేని) నిరతిశయ సుఖముయొక్క ధారాస్వరూప మైన ప్రేమభక్తినే పురుషార్థ మని చెప్పుదురు. ఆప్రేమ భక్తి యనునదియు సంప్రజ్ఞాతసమాధియందు అణఁగి యున్నది. ఇందువలన అష్టాంగ యోగమునకు అన్య మైన పరమ పురుషార్థసాధనము వేఱె లేదని సిద్ధించెను.

హ ఠ యో గ ప్ర దీ పి క యం దు

చ తు ర్థో ప దే శ ము

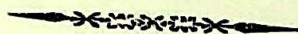
సం పూ ర్ణ ము.

ఓ. వై. శ్రీ. దొ ర సా మ య్యా చే ర చి యిం ప ఁ బ డి న

జ్ఞానదీప మనెడి యాంధ్రవ్యాఖ్యానము సంపూర్ణము.

ఓమ్.

# రాజయోగదీపిక.



మనుష్యజన్మ మెత్తిన ప్రతివివేకియును పరబ్రహ్మమును బొందుటకును, ఆ పరబ్రహ్మలక్షణమును దెలియుటకును ఇచ్ఛయించును. అయినను ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసి కొనుటకును అందఱును అధికారులు కారు; దానికి సాధన చతుష్టయసంపన్నుఁడే అధికారి గాన, ఆ పరబ్రహ్మమును బొందుటకును దెలిసికొనుటకును కేవలము మనుష్యమాత్రులు అధికారులు కారు. ఏలన, ప్రవహించు నదులెట్లు తమ జన్మభూమిని దెలిసికొనవో, అట్లు బహిర్ముఖులై, సంసారసాగరమగ్నులై, రాగద్వేషగతులై, కేవలదేహాభిమానులై, పుత్త్రమిత్ర కళత్ర బంధువు లనెడి మోహపు వలయందు చిక్కి నిరంతరమును శ్రమ మొందువారైయుండు ప్రాణులకు సదా బోధించినను బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు.

సాధనచతుష్టయ మనఁగా:—1. నిత్యానిత్యవిచారము, 2. ఇహాముత్రార్థఫల భోగవిరాగము, 3. శమాదిషట్కసంపత్తి, 4. ముముక్షుత్వము.

### నిత్యానిత్యవిచారము.

దేహేంద్రియమనఃప్రాణాదు లన్నియు జడదృశ్య మాయాకార్యములై యుండుటవలన అనిత్యము లైయున్నవి. వీనికి విలక్షణుఁడైనట్టి సాక్షి యైన ఆత్ముఁడే నిత్యుఁ డని శ్రుతిగురుస్వానుభవములచేత తెలిసి నిశ్చయించుటయే నిత్యానిత్యము. అనఁగా ఆత్మానాత్మ వివేకమనియు, లేక సదాత్మవిచారమనియు జెప్పఁబడును. ఇది మొదటి సాధనము.

### ఇహాముత్రార్థఫలభోగవిరాగము.

ఇహలోకమునందలి స్రక్చందనవనితాది విషయభోగములయందును, దేవలోకమునందలి అమృతపానాది స్వర్గభోగములయందును, ఆశను విడిచియుండుట. ఇది రెండవ సాధనము. ఈ వైరాగ్యమే ఆనందమునకు ముఖ్యసాధనమై యుండుటవలన దీనిని సాధింప వలయును. ఏలనఁగా, ఈ సమస్తవిషయభోగములు మాయాకార్యాను వర్తులై అనిత్యములై, దుఃఖము లైయున్నవని తెలిసి ఒక్కొకదానిని క్రమముగా విడువ వలయును.

### శమాదిషట్కసంపత్తి.

శమము, దమము, తితీక్ష, ఉపరతి, సమాధానము, శ్రద్ధలను ఆఱును చేరినది ఒక సాధనము. శమమనఁగా, అంతఃకరణ నిగ్రహము; దమ మనఁగా, బాహ్యేంద్రియనిగ్రహము; తితీక్ష యనఁగా, సుఖదుఃఖ లాభాలాభ జయాపజయ మానావమానము లనెడి ద్వంద్వములను సమముగా గ్రహించునట్టి సైరణ; ఉపరతి యనఁగా, విషయాసక్తిని విడిచి ఆత్మునియందే గల ఆసక్తి; సమాధాన మనఁగా, అనేకముఖములుగా పోవునట్టి చిత్తవృత్తిని ఆత్మయందే ఏకాగ్రముగా నిల్పుట; శ్రద్ధ యనఁగా, గురుదేవతా వేదశాస్త్రములయందు విశ్వాస మంచుట; ఈ ఆఱునుచేరినది మూఁడవ సాధనము,

## ముముక్షుత్వము.

తాపత్రయ మనెడి అగ్నిచేత కాల్పఁబడిన జీవుఁడు సంసారదుఃఖపరిహార మైన శాంతి యనెడి సుఖము తనకెప్పుడు కల్గునోయని మోక్షాపేక్షియై సర్వకాలమును గోరుచుండుట. ఇది నాలుగవ సాధనము.

సాధనచతుష్టయము లనెడి యీనాలుగు విధములైన సాధనములను జీవుఁడు అనేకప్రయత్నములచే సాధింప వలయును.

## సద్గురులక్షణము.

జీవునికి సద్గురూపదేశము లేనిచో మనోదృఢము కలుగదు. సద్గురులక్షణ మెట్లనఁగా:— సర్వజ్ఞుఁడై, సర్వజీవదయాపరుఁడై, సర్వసంశయ పరిచ్ఛేదకుఁడై, ఖ్యాతిలాభాపేక్షా రహితుఁడై, తాను సంసారసాగరమునుదాఁటి తన్నాశ్రయించిన వారిని తరింపఁజేయు సామర్థ్యము గలవాఁడై యుండు బ్రహ్మనిష్ఠుఁడే సద్గురువు అనఁబడును. సంసారమునందున్నను దాని యందు పట్టుదలలేని వానిని సద్గురువుగా గ్రహింప వచ్చును.

## సద్గురువును ఆశ్రయించుటకు కారణము.

ఒకరాజు తాను నిద్రించునప్పుడు తనదేశమును పరదేశపు రాజొకఁడు ముట్టడించి తన్ను చెఱయందుంచి పలువిధము లైన కష్టములు పెట్టినప్పుడు, తన పరిజనమును బంధుజనమును తనకు మేలుచేయక చూచుచుండినట్లును, తా నెంతవిలపించినను వినకుండినట్లును స్వప్నముం గని, మేల్కొన్న తర్వాత తాను పడినపాట్లెల్ల కలలోనిదే గాని నిశ్చయముగాదని తెలిసికొని, పరులతోఁ జెప్పుటకు సిగ్గుజెందినవాఁడై, తనలో నిట్లని చింతించెను.

పరమాత్మయొక్క ప్రతిబింబుఁడైన జీవాత్ముఁడు తన నిజస్వరూపమును ఆవరించుకొని యుండు ఆవరణమాయనుండి బహిర్ముఖుఁడై, విక్షేపమాయవలన సృష్టింపఁబడిన ఈ అనంతసృష్టి విశేషముల వలన భ్రామితుఁడై, షడ్వికారములతోఁ గూడిన ఈ జడదేహమే తానని దృఢముగా నమ్మి, కర్మానుసారముగా దానికి సహాయములైన సుఖదుఃఖముల నంతయు ననుభవించుచు సదా కష్టపడుచుండును. స్వప్నసదృశమైన ఈ సంసారమునందు ఈ ప్రకారము దుఃఖపడుచుండు జీవాత్మని హెచ్చరించుటకై బ్రహ్మజ్ఞానియైన సద్గురువును ఆశ్రయింపవలయు ననియును, వారివలన పరబ్రహ్మప్రాప్తి కలుగు ననియును, తలంచినవాఁడై సదాచార్యుని ఆశ్రయింపఁదొడంగి బహుకాలము తిరిగి వెదకి తుదకు సద్గురువును జేరెను.

ఇట్లు గురువు నొద్దకు పోయి సాష్టాంగ నమస్కారముజేసి భయభక్తియుక్తుఁడై, స్వామీ! సంసారసాగర దుఃఖమునుండి తరించునట్లు బ్రహ్మోపదేశమునుచేసి రక్షింపుఁడని ప్రార్థించిన శిష్యునకు గురు విట్లనిరి.

## గురూపదేశము.

శిష్యుఁడా! బ్రహ్మోపదేశమునకు సాధనచతుష్టయ సంపన్నుఁడు ఉత్తమాధికారి. అట్టి వాఁడు శీఘ్రముగా బ్రహ్మోపదేశమును బొందుట కర్హుఁ డగును. వాఁడు మందాధికారి

ర్యైనయెడల శ్రవణమననాది సత్కర్మానుష్ఠానములను క్రమముగా గ్రహించినవాఁడై ఆ తర్వాత సాధనచతుష్టయ సంపన్నుఁ డగును. ఇట్లు గురువు శిష్యునియొక్క స్థితిని తెలిసికొని బ్రహ్మోప దేశమునకు అర్హునిగాఁ జేయవలయును.

శిష్యుఁడు ఆశ్రయింపఁగానే బ్రహ్మోపదేశము చేయఁగూడదా? అనఁగా, మలినమైన వత్తియు జిడ్డు గలనూనెయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశమాన మగుటలేదో, అట్లు మందాధి - కారికి బ్రహ్మోపదేశము చేసిన యెడల ప్రకాశించుట లేదు. శుద్ధమైన వత్తియు శుద్ధమైన నూనెయు కూడిన దీప మెట్లు ప్రకాశముగ నుండునో, అట్లు సాధన సంపన్నుఁడైన ఉత్త మాధికారికి ఉపదేశించిన యెడల ప్రకాశించును. అని చెప్పి సద్గురువు బ్రహ్మోపదేశమును జేయం దొడంగెను.

## బ్ర హ్మో ప దే శ క్ర మ ము.

గురువు:—శిష్యుని వాంఛతోఁ బిలిచి కూర్చుండ నియోగించి, సంసారమును దాఁటుటకు జీవబ్రహ్మైక్యమే యుక్తి.

శిష్యుఁడు:—జీవబ్రహ్మలకు ఐక్య మెట్లగును? దానికి సాధనమేమి?

గు:—తత్త్వమసీత్యాది మహావాక్యములను తెలియుటయే సాధనము.

శి:—మహావాక్యమును పలుమాఱు విన్నను జీవన్ముక్తి లభింపలేదు కదా?

గు:—పదార్థజ్ఞానము తెలియకయే లభింపదు.

శి:—పదార్థజ్ఞాన మెట్లు కల్గును?

## త త్త్వ మ సి వి వ ర ణ ము.

గు:—"తత్, త్వం అసి" అను మూఁడుపదములు గలవు. తత్ = బ్రహ్మము, త్వం = నీవు, అసి = అయితివి. అనఁగా జీవుఁడే బ్రహ్మ మనిభావము. మఱియు "తత్, త్వం" పదముల శోధన చేయవలయును. పదముల యొక్క శోధన చేయుటయందు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లని రెండు విధములు కలవు.

జీవ స్వరూపమును సూచించునట్టి "త్వం" పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లనఁగా, దేహేంద్రియ మనః ప్రాణములయం దంతయు విశిష్టుఁడై వానిని అభిమానించి యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ జడదుఃఖాత్మకమైన తత్త్వములను విభజించి కేవలము మనస్సాక్షియును చైతన్య స్వరూపుఁడును నై యుండు ప్రత్యగాత్మను లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము.

బ్రహ్మస్వరూపమును సూచించునట్టి "తత్" పదమునకు వాచ్యార్థ లక్ష్యార్థము లెట్లనఁగా, మాయోపాధియే వాచ్యార్థము. అనఁగా, మాయోపాధిస్థుఁడైన ఈశ్వరుఁడు మాయోపాధులైన సర్వజ్ఞత్వ సర్వేశ్వరత్వ సర్వాంతర్యామిత్వ సర్వకారణత్వ సర్వనియంతృత్వ సర్వస్రష్టిత్వ సర్వ పాలయిత్వ సర్వలయత్వాదులయందు విశిష్టుఁడై యుండుటయే వాచ్యార్థము. ఈ మాయోపాధు లను విడిచి మిగిలియుండు శుద్ధచైతన్య బ్రహ్మమును లక్షించుటయే లక్ష్యార్థము. ఈ ఉపాధులే

కార్యోపాధి, కారణోపాధి, విద్యాఽవిద్యలని చెప్పఁబడును. "తత్, త్వం" పదముల వాచ్యార్థమై యుండు ఈ ఉపాధి ద్వయములను విడిచి మిగిలియుండు ప్రకాశమానమైన చైతన్యము తానే యనెడి జ్ఞానము నిశ్చలముగా దృఢమాయెనేని జీవభ్రాంతిపోయి జీవన్ముక్తి కల్గును.

## పంచకోశవివరణము.

శి:—జీవునికి ఉపాధిరైన కార్యోపాధి యెన్నివిధములు?

గు:—అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయములను పంచకోశములు జీవాత్మని ఆవరించి యున్నవి. ఈ స్థూలశరీరమే అన్నమయకోశము. ప్రాణపంచకము చేరినది ప్రాణమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సునుచేరినది మనోమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును మనస్సును బుద్ధియును చేరినది విజ్ఞానమయ కోశము. జ్ఞానేంద్రియ పంచకమును ఆనందమును చేరినది ఆనందమయకోశము. ఇవి పంచకోశములు.

స్థూలశరీరమును అన్నమయ కోశమనుటకు కారణ మేమనఁగా:—రసము, రుధిరము, మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి, రేతస్సు అను నీ యేడును సప్తధాతువులు. భుజించిన అన్నము జీర్ణమైన ఏడుదినములకు రస మగును. ఆ రసము ఏడుదినములకు మాంసమగును. ఆ మాంసము ఏడుదినములకు మేదస్సు అగును. ఆ మేదస్సు ఏడుదినములకు మజ్జ యగును. ఆ మజ్జ ఏడుదినములకు అస్థి యగును. ఆ అస్థి ఏడుదినములకు ద్రవించి రేతస్సు అగును. ఈ రేతస్సు యోని మార్గము ద్వారా గర్భస్థానమునందు నిల్చి రక్తముతో మిశ్రమై పిండ మగును. పితృ రేతస్సు అధిక మైన యెడల పురుష ప్రజయు, మాతృశోణితము అధికమైన యెడల స్త్రీ ప్రజయు కలుగును. మాతృపితుల రక్తశుక్లములు సమమైన యెడల నపుంసక గర్భ మగును. కావున స్థూలశరీరము అన్నమయకోశ మనఁబడును. ఈ స్థూలశరీరమునందలి చర్మము, రక్తము, మాంసము, ఈ మూఁడును మాతృశోణిత సంబంధమువలనను; అస్థి, మేదస్సు, మజ్జ ఈ మూఁడును పితృశుక్ల సంబంధమువలనను కలుగుచున్నది. దీనిం బట్టియే స్థూలశరీరమును షట్కౌశిక పిండ మనియు చెప్పెదరు.

ఈ స్థూలదేహము జడమైయుండు సుషుప్తి, మూర్ఛా, మరణకాలములయందు వేఱుపడి యున్నది. ఇట్టి క్షణభంగుర మైన శరీరమును "నేను" అని అభిమానించుటంబట్టి కత్తికి ఒరవలె జీవాత్మకు ఇది యొక కోశమై యున్నది.

## ఉపాధివివరణము.

ఇదియునుగాక, ఈ స్థూలదేహము, అస్తి, జాయతే, వివర్ధతే, విపరిణమతే, అపక్షీయతే, వినశ్యతే అను నీ షడ్వికారములకును లోఁబడి యున్నది. ఎట్లన, అస్తి = (గర్భమునందు) ఉండుట; జాయతే = పుట్టుట (బాల్యము); వివర్ధతే = అభివృద్ధియగుట (కౌమారము); విపరిణమతే = విపరీత వృద్ధియగుట (తారుణ్యము); అపక్షీయతే = ఇంద్రియ శక్తితగ్గుట (వార్ధక్యము); వినశ్యతి = నాశమగుట (మరణము); ఇవి ఆఱును షడ్భావ వికారములు. క్షుధా, తృషా, శోక, మోహ, జరా, మరణము లను నీ యాఱును షడూర్మ్ములు. క్షుధా, తృష లీరెండును ప్రాణధర్మములు. శోక, మోహము లీరెండును మనోధర్మములు. జరా, మరణము లీరెండును

దేహధర్మములు. అంధ, మూక, బధిర, పంగుత్వాదులు ఇంద్రియ ధర్మములు. సంశయ, నిశ్చయ, అహంకార, ఆలోచనలు అంతఃకరణ ధర్మములు. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సరము లను నీయాఱును షడ్వైరులు. ఇవియన్నియు జీవునికి ఉపాధు లనఁబడును.

## తను త్ర య వి వ ర ణ ము.

మఱియు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణము లనెడి తనుత్రయములు జీవుని ఆవరించికొని యున్నవి. అన్నమయకోశమే స్థూలశరీరము. కర్మేంద్రియ పంచకము, జ్ఞానేంద్రియ పంచకము, ప్రాణపంచకము, మనస్సు, బుద్ధి ఇవి పదునేడు తత్త్వములు చేరినది సూక్ష్మశరీరము. ఈ సూక్ష్మశరీరమునకే లింగశరీర మనియు పేరు కలదు. ఈ లింగదేహము తన ఆవాసస్థానమైన స్థూలశరీరమును విడిచిన మీఁద పూర్వకర్మానుసారముగా పుణ్యము అధికమైనచో స్వర్గసుఖమును, పాపము అధికమైనచో నరకదుఃఖమును అనుభవించును. పుణ్యాపాపములు సమానమైనచో మనుష్యజన్మము కల్గును. ఈశ్వరకటాక్షముచేత, లేక గురుకృపచేత కర్మము లయమై ముక్తిని బొందును. పుణ్య, పాప, మిశ్రకర్మములను చేసి జీవుఁడు సుఖదుఃఖాద్యనుభవములకు లోఁబడును. మూలకారణ మైన అవిద్యయే కారణశరీరము.

ఈ తనుత్రయములయందు సత్త్వ, రజ, స్తనుము లనెడి త్రిగుణముల సంబంధమైన జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులనెడి అవస్థాత్రయము లున్నవి. జాగ్రదవస్థయందు విశ్వుఁడనియును, స్వప్నావస్థయందు తైజసుఁడనియును, సుషుప్త్యవస్థయందు ప్రాజ్ఞుఁడనియును జీవునికి మూఁడు పేరులు గలవు. అట్లే వ్యావహారిక, ప్రాతిభాసిక, పారమార్థికుఁడనియును; చిదాభాస, స్వప్నకల్పిత, అవిచ్ఛిన్నుఁడనియును; జీవునికి ఉపాధుల సంబంధమువలన నవ (౯) నామములు గలవు. ఒకఁడు చిన్న పెద్ద యుద్యోగములను చేయునప్పుడు ఆయా ఉద్యోగములకు తగిననామములను వహించియుండునట్లును, ఆ ఉద్యోగియే గృహమునందు తనవారికి బావ మామ తండ్రి తాత లనెడి నామములను వహించి యుండునట్లును, పరబ్రహ్మాంశజుఁడైన జీవుఁడు స్థూలసూక్ష్మ కారణమహాకారణాది దేహోపాధులను వహించి (అభిమానించి) నప్పుడు ఆయా స్థానానుగుణముగా విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞప్రత్యగాత్మాది ఔపాధిక కల్పితనామములను ధరించును. పైనిజెప్పిన యుద్యోగస్థుఁడు పగలంతయు తన పలువిధము లైన ఉపాధులవలన శ్రమపడి రాత్రికాలమునందు స్థూల సూక్ష్మ దేహములను తత్సంబంధమైన జాగ్రత్స్వప్నాద్యవస్థలను ఒకటొకటిగా విడిచి, ఈ ఘోరసంసారమున కంతయు కారణమైనదియును, సాక్షాత్పరబ్రహ్మసదృశ మైనదియు, కల్పనాతీత మైనదియునగు మూఁడవశరీరమైన కారణమునందు సుషుప్త్యవస్థను అనుభవించు చుండునప్పుడు పరబ్రహ్మసుఖములను ఎట్లు వాఁడను భవించునో; అట్లు జీవుఁడు మాయాకార్యమైన ఈ ఉపాధుల నన్నిటినివిడిచి, తన నిజస్వరూపమైన నిర్వికల్ప నిర్గుణ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యమునొందును. ఇదేముక్తి యనఁబడును. జీవుఁడు పరబ్రహ్మాంశ మనియును, మాయాకల్పితమై ఉపాధులనంతయు విడిచినచో తన నిజ స్వరూపమైన పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యమును బొందుననియును తెలియఁదగినది.

### పరబ్రహ్మైక్యలక్షణము.

పరబ్రహ్మము సచ్చిదానందాఽద్వయమై, కేవలసత్తామాత్రమై, సర్వోపాధి వినిర్ముక్తమై, నిర్మలమై, శాంతమై, నిర్వికారమై, స్వయంప్రకాశమై, నిర్వికల్పమై, అవినాశమై సదాయుండు నట్టిది. నిద్రయం దుండువాఁడు తటాలున లేచునట్లుగా, ఈ పరబ్రహ్మమునందు "స్వయంప్రకాశ బ్రహ్మము నేను" అను కల్పనకలిగెను. ఈ కల్పనకు చిచ్ఛక్తి యనియును, ఓంకారమనియును, మాయ యనియును, సగుణబ్రహ్మమనియును, సర్వేశ్వరుఁడనియును చెప్పుదురు. ఈ సగుణబ్రహ్మమునందు బ్రహ్మాండమును సృష్టింపవలయు నను బుద్ధికలుగఁగా "రజస్సత్త్వమను" లను త్రిగుణములవలన బ్రహ్మాండము కలిగింపఁబడెను.

బ్రహ్మ విష్ణు శివాదినామములచేఁ వ్యవహరింపఁబడు మహాపురుషుఁడే సగుణబ్రహ్మమై యున్నాఁడు. ఈ సర్వేశ్వరుఁడు సర్వాత్మ కుఁడై సర్వసాక్షియై, లేనట్టి అనేక బ్రహ్మాండము లను ఇచ్ఛామాత్రముచే సృష్టించువాఁడుగను, క్షణమాత్రముననే వానినంతయు నశింపఁ జేయువాఁడు గను, చెవులులేక వినువాఁడుగను, కన్నులులేక చూచువాఁడుగను, కాళ్లులేక నడచువాఁడుగను, చేతులులేక చేయువాఁడుగను, సమీపముగనుండినను దూరముగ నుండువాఁడుగను, దూరముగనుండి నను సమీపముగ నుండువాఁడుగను, జీవునకు జీవనమై సమస్తేంద్రియ చేష్టలను చేయించువాఁడు గను, సర్వవ్యాపకుఁడుగను, నిజభక్తులకు ఇష్టార్థ స్వరూపవంతుఁడుగను, ఇచ్ఛామాత్రముచేత సకల మును రక్షించువాఁడుగను నున్నాఁడు.

ఇట్టి పరమాత్ముఁడే రజోగుణముచే బ్రహ్మయై సృష్టిని, సత్త్వగుణముచే విష్ణువై తత్పాలన మును, తమోగుణముచే రుద్రుఁడై విలయమును చేయువాఁడై యున్నాఁడు.

### జీవుని త్రిమూర్త్యంశము.

ఈ త్రిగుణములు కించిజ్జ్ఞుఁడగు జీవునకునుగలవు. ఎట్లన: (జీవునకు స్థూలసూక్ష్మకారణము లను మూఁడుశరీరములు గలవు. కారణదేహముయొక్క సుషుప్త్యవస్థయందు పరబ్రహ్మాంశమైన ప్రాజ్ఞుఁడు బ్రహ్మానందమును అనుభవించుచున్నాఁడు. ఈ ప్రాజ్ఞుఁడు తమోగుణియైన రుద్రాంశమై యుండుటవలన సర్వప్రపంచమును లయముచేసి శ్మశానసదృశమైన ఆ సుషుప్త్యవస్థయందు ఏకాంతమై బ్రహ్మానందమును అనుభవించును. ఇందువలన ప్రపంచము నంతయు లయము చేయునట్టి తమో గుణోత్పన్నమైన రుద్రాంశము జీవునియందును కలదు.

కారణదేహమునందు జీవుఁడు అనుభవించునట్టి సుషుప్త్యవస్థయందు ప్రపంచము లేశమైనను లేనందువలన, నిర్వికల్పమైన పరబ్రహ్మమునందు "నేను బ్రహ్మము" అనెడి అభిమానము పుట్టఁగా, ఇచ్ఛామాత్రముచేత ఈ సమస్తప్రపంచమును ఎట్లుకలిగెనో, అట్లే పరబ్రహ్మ సుఖసదృశమైన సుషుప్తి వలన జీవుఁడు మేల్కొన్న వెంటనే ఈప్రపంచము సృష్టింపఁబడి నట్లగుచున్నది. ఎట్లన, స్థూలదేహము యొక్క జాగ్రదవస్థాభిమానియైన విశ్వుఁడు బ్రహ్మాంశమైయున్నాఁడు. ప్రాపంచిక కార్యముల సంబంధమై పగలంతయు శ్రమనొందిన ఇంద్రియములు మనస్సుతోఁగూడి సుషుప్త్యవస్థయందు విశ్రాన్తి మందిరమైన పరబ్రహ్మమునందు లీనమై కేవలనిష్ప్రపంచమై యుండు కాలమునందు సతి

సుత గృహదారాదిసకలప్రపంచ మంతయు (సూక్ష్మశరీరములతోఁగూడ) సంపూర్ణలయ మొందుచున్నది. జీవునికి మేలుకువ కల్గినవెంటనే ఈ ప్రపంచమును సృష్టించునట్టి బ్రహ్మాంశమైన స్థూలదేహాభిమాని యగు విశ్వునిసామర్థ్యమై యుండుటంబట్టి బ్రహ్మాంశము జీవునియందును కలదు.

జీవుని స్థూలదేహము జాగ్రదవస్థకు వచ్చుకాలమునందు బ్రహ్మాంశ మైన విశ్వుఁడు సృష్టి చేయు ప్రపంచమును (సుషుప్తికాలమునందు రుద్రాంశమైన ప్రాజ్ఞుఁడు లయ మగుపర్యంతమును) ప్రపంచమున జీవుఁడు చేయఁగలిగిన విహితకార్యములనంతయు సృష్టి నియమముల కనుగుణముగాఁ జేయుట వలన విష్ణువుయొక్క అంశము జీవునియందును కలదు.

కావున జీవేశ్వర ఉపాధులైన విరుద్ధాంశములను విడిచినయెడల ఉభయ లక్ష్యాంశములును ఐక్యమొందును. అనఁగా, మాయాకార్యములై "తత్త్వం" పదముల వాచ్యార్థమైయుండు జీవునియొక్కయు సర్వేశ్వరుని యొక్కయు ఉపాధులను త్యజించి మిగిలిన (జీవుని) పృథక్చైతన్యమును, (ఈశ్వరుని) పూర్ణచైతన్యమును ఐక్య మొందును.

ఇట్లు గురువు ఉపదేశింపఁగా శిష్యుఁడు బ్రహ్మానంద మొంది యిట్లనియె.

శిష్యుఁడు:—స్వామీ! సంసారసాగరంబునంబడి తాపత్రయము లనెడి బడబాగ్నిచే కాలి, కామక్రోధాది మకరాదులచే కష్టమొందుచున్న నన్ను జ్ఞాన మను తెప్పచే దరిచేర్చితిరి అయినను నాకు తమయొక్క బ్రహ్మోపదేశమువలన కొంత కాలము బ్రహ్మానందము కలిగెను. నిరంతరమును బ్రహ్మానందము కలుగున ట్లనుగ్రహింప వలయు నని ప్రార్థించెను.

గురువు:—నిద్ర, జాగ్రత్త, అహంకారము, మమకారము అనునవి లేని బ్రహ్మానందమును అనుభవించువాఁడ వగుము సంకల్ప వికల్పము లనెడి ఆవరణము లేని చిదాకాశమునందు ఐక్య మగుము. ఈ విధముగా గురువు ఆశీర్వదించిన విషయమును బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతి, యందు విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఈ జీవేశ్వరైక్యబోధమే మహావాక్యరహస్య మైయున్నది. ఇదే రాజయోగము. అది శాశ్వతముగా నీకు కలుగుటకొఱకు ఉపదేశించెదను వినుము.

## బ్రహ్మానందబోధము.

స్వస్వరూపమైన పరబ్రహ్మమందు సద్భావన దృఢము కావలయు నని యెవ రిచ్ఛయించెదరో, వారు విషయభోగములయందు విరక్తులై, చిత్తశుద్ధికొఱకు అనన్యభావములచే ఈశ్వరభక్తి చేయవలయును. గుర్వాజ్ఞగల శిష్యుఁడు ఏకాంతమునందు గుణాతీతుఁడైన పరమపురుషుని సదా ధ్యానింప వలయును. సంసారసాగరమునందు భగవచ్చింతనాకాలమున చిత్తమునందు కలుగు విషయికవృత్తులను నిరోధింప వలయును. అచిత్తవృత్తులను భగవచ్చింతన యందే నిల్పవలయును. మనస్సు పలుదిక్కుల సంచరించుచుండుటచేత దానికి విలక్షణ మైన సాక్షిగానుండి విషయభోగేచ్ఛలయొక్క అభిరుచి వ్యర్థ మని మాటిమాటికి చింతింపుచు మనస్సును సమాధానపఱచ వలయును.

అనఁగా సంకల్ప ప్రకారము ప్రవర్తింపక జీవుని జన్మస్థాన మైన నిరాలంబ నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నందే లక్ష్యము నుంపవలయును.

పరబ్రహ్మస్థానమును చేరుటకు ముఖ్యమైన భూమికలు (సోపానములు) నాలుగు గలవు. అవి ఏవనఁగా:—1 విక్షిప్తతా, 2 గతాయాతా, 3 సంశ్లిష్టతా, 4 సులీనతా. అనునివి.

1. బ్రహ్మాభ్యాసము చేయుకాలమునందు చిత్తము, దానియందుఁ బుట్టు స్వారస్యమును విడిచి, సంసారమునందు ప్రవర్తించుట ఇది విక్షిప్తత. దీనికి పరిహార మేమనఁగా, సావధానముగా చిత్తమును సంసారమునందుఁ బ్రవర్తింపనీయక ఆకర్షించుకొని బ్రహ్మాభ్యాసము చేయుట.

2. స్వరూపమునందు సమరసమైన చిత్తము, వెంటనే బహిర్ముఖమై మఱల స్వరూపము నందే వచ్చి లీనమగుట ఇది గతాయాత.

3. చిత్తము స్వరూపమునందే యుండి దానియందు సమరసమగు నప్పుడు ప్రాప్తమగు బ్రహ్మానందమువలన ఉప్పొంగుచుండుట ఇది సంశ్లిష్టత.

4. గట్టుమీఁదికి ఉప్పొంగివచ్చిన సముద్రజలము పల్లములలో నిలిచి మఱల సముద్రము నకు పోనేరక సూర్యకిరణముల సంయోగముచేత అచ్చోటనే ఆఱి ఉప్పగుచున్నది. మొదట జల రూప మైయుండి ఇపుడు ఘనీభవించిన ఈ ఉప్పుగడ్డను పొడిచేయుటకు సాధ్యమగును. ఆ ఉప్పుగడ్డను తనజన్మస్థానమైన సముద్రమునందు వైచిన, వెంటనే సమరసమగును. అట్లే పరబ్రహ్మ స్వరూపము వలన బహిర్ముఖ మైన చిత్తము తన జన్మస్థానమైన ఆస్వరూపమునందే నిశ్చలముగా లీనమై, ఆ మహాసుఖప్రాప్తియొక్క ఆనందోద్గారము సహా శాంతమై, కేవలము జ్ఞప్తిమాత్రమై యుండునట్టి అత్యంతశ్లాఘనీయ మైన స్థితినిబొందియుండుట ఇది సులీనత.

ముముక్షువు బ్రహ్మాభ్యాసముచేయు కాలమునందు ఈ నాలుగు భూమికలను అతిక్రమించి పరబ్రహ్మపదమును బొందవలయును.

మఱియు ఇంద్రియములు స్త్రీమొదలగు విషయములయందు ప్రవర్తించునప్పుడు వాని యొక్క చెడుపులను విచారించినచో అవి వానియందు ప్రవర్తింపవు.

ఇట్టి రాజయోగమువలన రాజు సుఖముగా ప్రయాసము లేక సుఖయానమునఁగూర్చుండి తన నగరునకు (స్వారాజ్యమునకు) పోవునట్లు, ముముక్షువు ఈ యోగమువలన సుఖముగా బ్రహ్మ సాయుజ్యమును (స్వారాజ్యమును) చెందనగును. కావున దీనికీపేరు (రాజయోగమను పేరుకల్గెను).

## స గు ణో పా స నా ప్ర యో జ న ము.

సాకార మైన జడదృశ్య పదార్థములను సర్వదా వీక్షించుచుండు (విషయ సంపర్కముచే మలిన మైయుండు) చిత్తము నిరాలంబ పరబ్రహ్మమందు నిల్వని యెడల న్యాసవిద్యాప్రకార ముగా సగుణస్వరూపమును ధ్యానించి అనన్యభావము వలన షోడశోపచార పూజాది ఉపా సనమును చేయవచ్చును.

సగుణోపాసనమును జ్ఞానలాభము నిమిత్తమే యగును. ఈ జ్ఞానము సిద్ధించు నిమిత్తమై

దేవతా ఉపాసన, సత్కర్మాచరణము, సద్గురుసేవ, వేదాంతశ్రవణము మొదలగునవి చేయవలయును.

## జీవన్ముక్తవిదేహముక్తస్థితి.

మీఁద చెప్పినవాని వలన జ్ఞానము సిద్ధించిన తర్వాత "సోహం" అనెడి అద్వైత భావన కల్గును. అందువలన ప్రపంచమంతయు మిథ్య యని తెలియును. ఇట్టి "సత్ చిత్ ఆనంద పరబ్రహ్మమే నేను" అను దృఢజ్ఞానము గలిగినవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

ఇట్లు శ్రవణము వలన మననము, మననమువలన నిదిధ్యాసనముల జ్ఞానము, జ్ఞానము వలన మోక్ష మనెడి నిజానంద సుఖము, క్రమముగా ప్రాప్త మగును. ఇట్టి జ్ఞానికి ప్రారబ్ధ, సంచిత, క్రియమాణము లను త్రివిధ కర్మపాశములు బాధింపవు. సంచితకర్మము జ్ఞానాగ్నిచే భస్మ మగును. జ్ఞానిచేయు నిష్కామకర్మములు బ్రహ్మార్పణ మగుటచేత వహ్నిదగ్ధ బీజమెట్లు మొలువదో అట్లు ఆగామి యను క్రియామాణము మఱల వృద్ధికాదు. ప్రారబ్ధకర్మము మాత్రము పరిహారము కాదు. ఎట్లన, జ్ఞానవిగ్రహు లైన విదుర ధర్మ భీష్మాదులందఱును సుఖదుఃఖములను అనుభవించి యున్నారు. కావున ప్రారబ్ధకర్మమునకును తజ్జనిత దేహమునకును సంబంధత్వము కల్పించి జ్ఞానియగు వాఁడు సాక్షిమాత్రుఁడై యుండవలయును. జ్ఞానముకల్గినవెంటనే జీవన్ముక్తునకు పూర్వశరీరములు నివృత్తి యగుటచేత, వాఁడు విదేహముక్తుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. వానికి ముందు శరీరము సంప్రాప్తము కాకున్నను ఈ స్థూలశరీరముమాత్ర ముండును. కారణశరీరమైన అజ్ఞానము సద్గురూపదేశము వలన జ్ఞానము కల్గిన వెంటనే లయ మగును. తత్కార్య మైన అన్యథాజ్ఞాన సంబంధమైన స్థూలసూక్ష్మ శరీరములు రెండును కర్మవేగము తీరునంతవఱకు నుండి, ఆ తర్వాత నివృత్తియగును అదే బ్రహ్మైక్యము. అనఁగా జీవేశ్వరైక్యము. ఇఁక జీవునకు పునరావృత్తి లేదు.

రోగవిముక్తునకు పథ్యమెట్లు అక్కఱలేదో, అట్లే జీవన్ముక్తునకు ఏ నియమమును లేదు. వాఁడు కర్మ ప్రవర్తకుఁ డైనను అది లోకరక్షణార్థ మైయుండును. ఇట్లని గురువు చెప్పఁగా వినిన శిష్యుఁడు పరబ్రహ్మప్రాప్తి పానానంద పరవశుఁడాయెను. ఇయ్యది సకలాద్వైత గ్రంథ సారాంశమై యున్నయది.

దీనిని విచారసాగరమునందును, రాజయోగరత్నాకరమునందును విస్తరముగాఁ గనందగును.

ఓమంహూరు, వైద్యం - శ్రీనివాసయ్యగారి కుమారుఁడు

దొరసామయ్యచే సంగ్రహింపఁబడిన

రాజయోగదీపిక

సంపూర్ణము.

ఓమ్.

# షడాధారధ్యానము.

1. మూలాధారే వారిజపత్త్రే సుచతుష్కే
వం శం షం సం వర్ణవిశాలే సువిశాలే
రక్తం వర్ణం శ్రీగణనాథం భగవన్తం
దత్తాత్రేయం శ్రీగురుమూర్తిం ప్రణితోఽస్మి.

2. స్వాధిష్ఠానే షడ్దళపత్త్రే సతులిఙ్గే
బాలాన్తావద్వర్ణవిశాలే సువిశాలే
పీతం వర్ణం వాక్పతిరూపం ద్రుహిణం తం    దత్తా.

3. నాభౌ పద్మే పత్త్రదశారే డ ఫ వర్ణే
లక్ష్మీకాన్తం గరుడారూఢం నరవీరమ్
నీలంవర్ణం నిర్గుణరూపం నిగమాన్తం    దత్తా.

4. హృత్పద్మాన్తే ద్వాదశపత్త్రే క ఠ వర్ణే
సామ్బం శైవం హంస విశేషం శమయన్తమ్
సర్గస్థిత్యన్తం కుర్వన్తం శివశక్తిం    దత్తా.

5. కణ్ఠస్థానే చక్రవిశుద్ధే కమలాన్తే
చన్ద్రాకారే షోడశపత్త్రే స్వరవర్ణే
మాయాధీశం బీజ శివం తం నిజరూపం    దత్తా.

6. ఆజ్ఞాచక్రే భ్రుకుటిస్థానే ద్విదళాన్తే
హం సం బీజం జ్ఞానసముద్రం గురుమూర్తిమ్
విద్యుద్వర్ణం జ్ఞానమయం తం జటిలాఖ్యం    దత్తా.

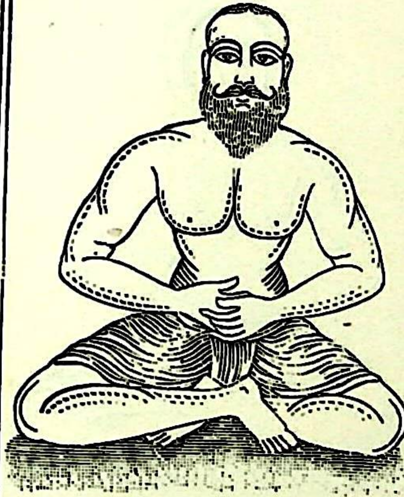
7. మూర్ధ్నిస్థానే వారిజపత్త్రే శశి బీజే
శుభ్రం వర్ణం పద్మసహస్రం సువిశాలమ్
హం బీజాఖ్యం వర్ణసహస్రం తురియాన్తమ్    దత్తా.

8. బ్రహ్మానన్దం బ్రహ్మముకున్దం భగవన్తం
బ్రహ్మజ్ఞానం సత్యమనన్తం భవరూపమ్
పూర్ణం చిద్ఘన పఞ్చమఖణ్డం శివరూపం    దత్తా.

9. శాన్తాకారం శేషశయానం సురవన్ద్యం
కాన్తానాథం కోమలగాత్రం కమలాక్షమ్
చిన్తారత్నం చిద్ఘనపూర్ణం ద్విజరాజం    దత్తా.

సమాప్తము.

No. 1



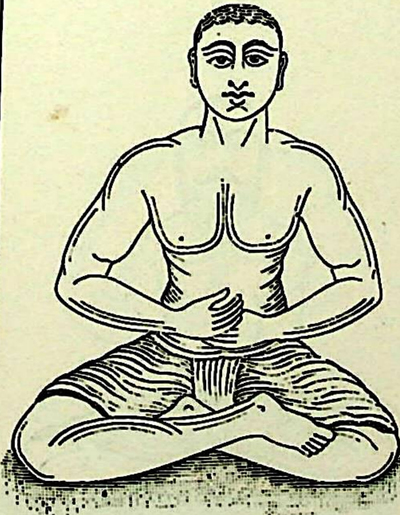
సిద్ధాసనము

No. 2



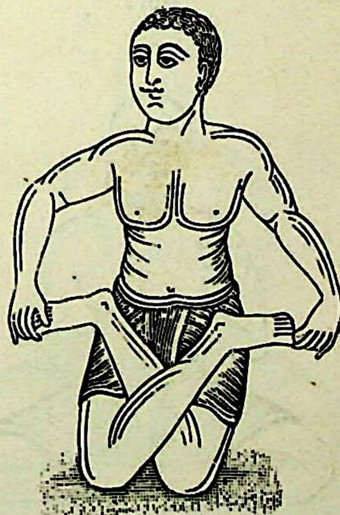
పద్మాసనము

No. 3



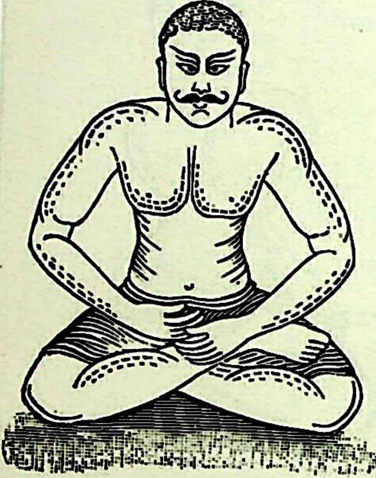
అర్ధపద్మాసనము

No. 4



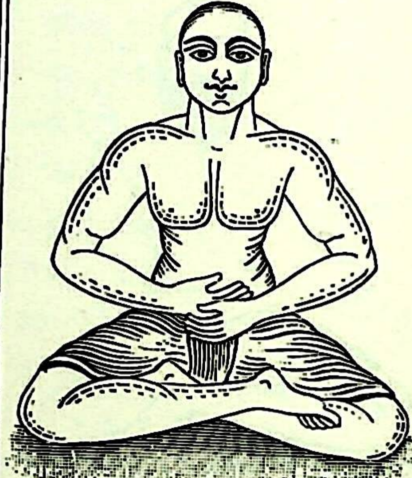
గోముఖాసనము

No. 5



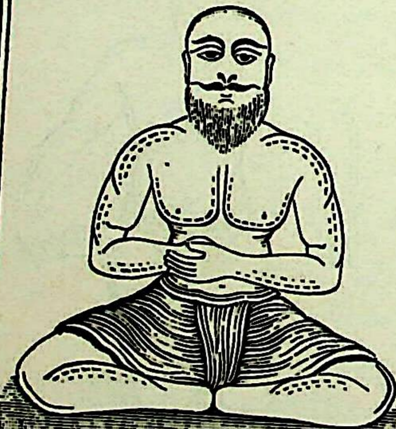
వీరాసనము

No. 6



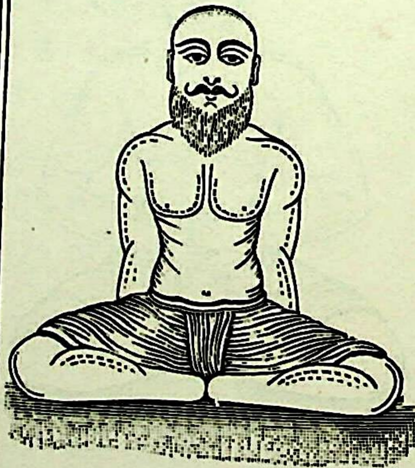
స్వస్తికాసనము

No. 7



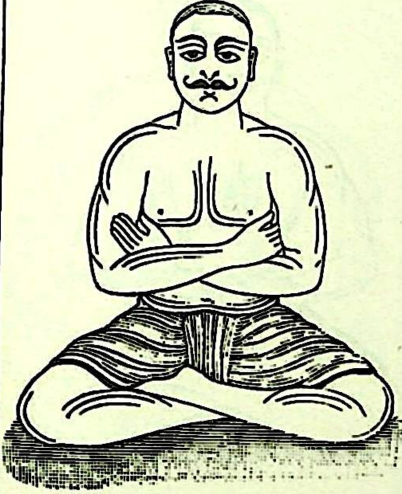
భద్రాసనము

No. 8



గోరక్షాసనము

No. 9



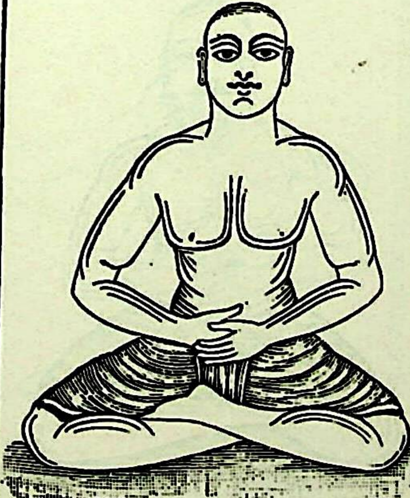
స్థితవివేకాసనము

No. 10



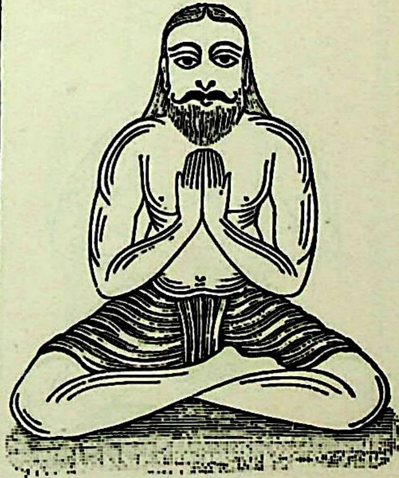
ఉత్థితవివేకాసనము

No. 11



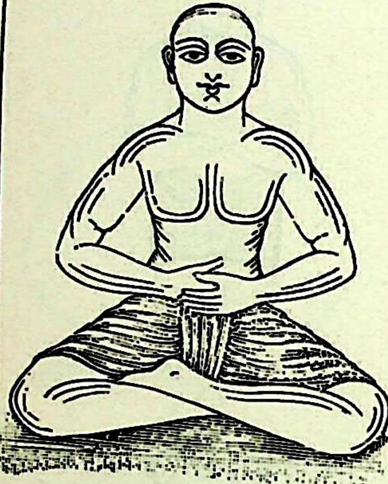
స్థిరాసనము

No. 12



క్షేమాసనము

No. 13



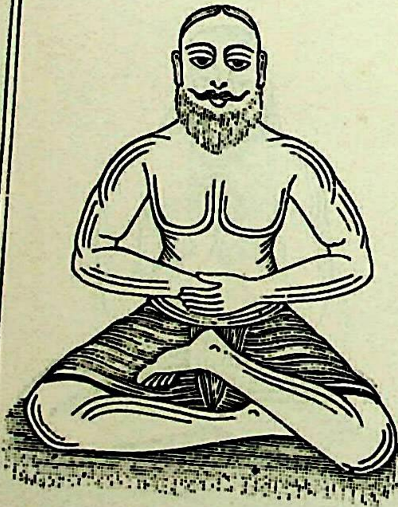
వామశాఖాసనము

No. 14



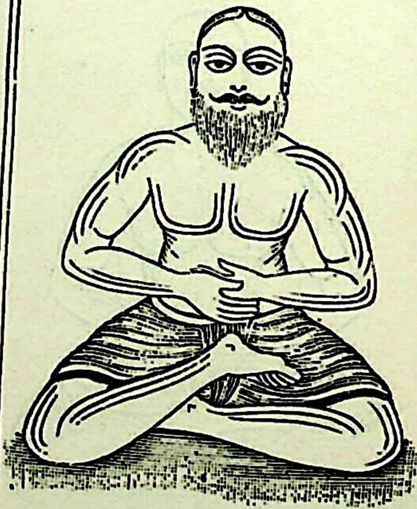
దక్షిణశాఖాసనము

No. 15



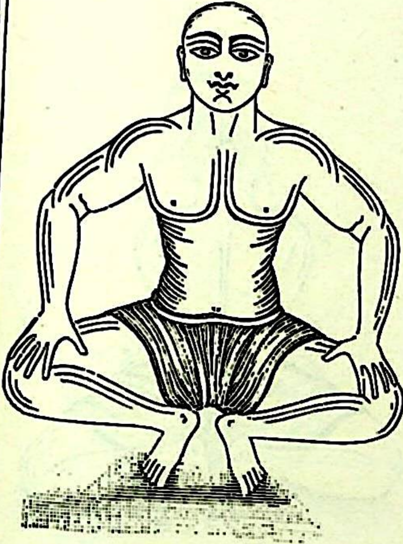
వామపాదఅపానగమనాసనము

No. 16



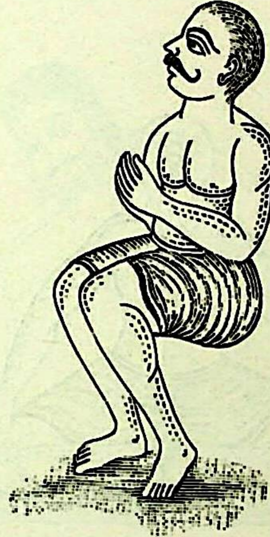
దక్షిణపాదఅపానగమనాసనము

No.17



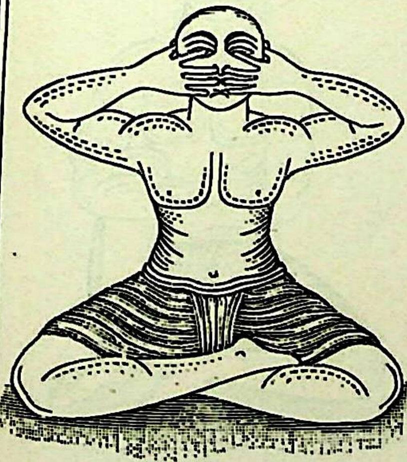
ఉత్కటాసనము

No.18



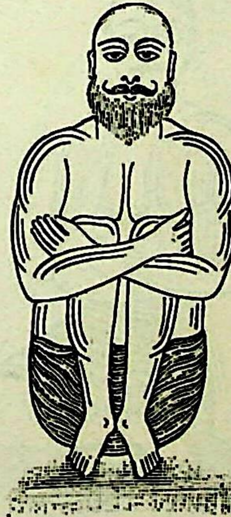
ఉత్కటాసనము

No.19



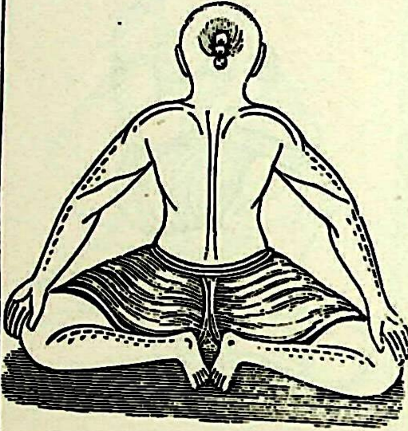
బద్ధయోన్యాసనము

No. 20



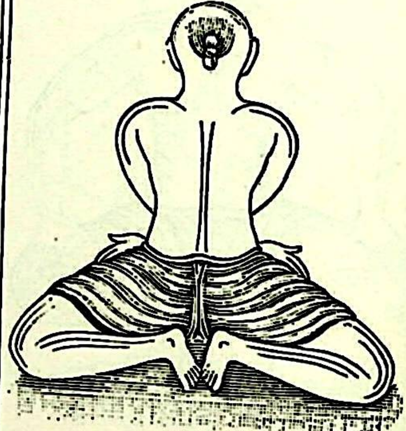
పవనముక్తాసనము

No.21



మండూకాసనము

No.22



ఉత్తానమండూకాసనము

No.23



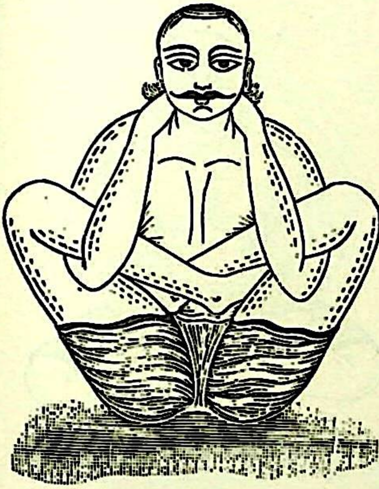
వామపాదపవనముక్తాసనము

No.24



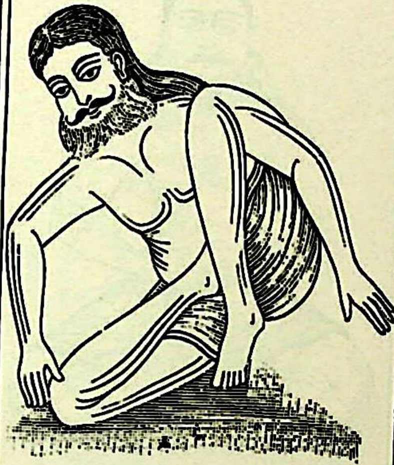
దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

No.25



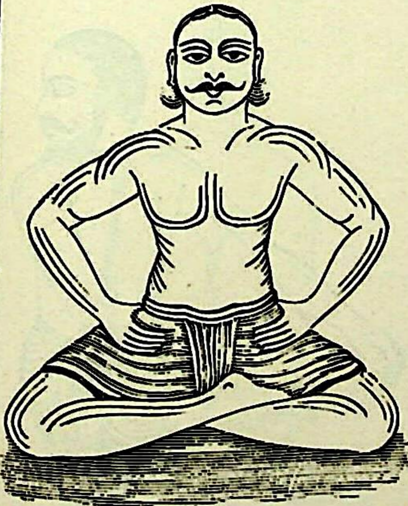
గర్భాసనము

No.26



ప్రాణాసనము

No.27



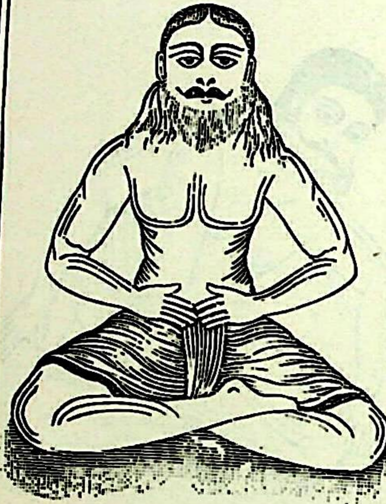
అపానాసనము

No.28



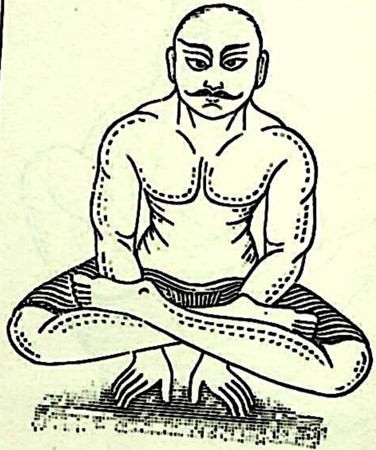
అపానాసనము

No. 29



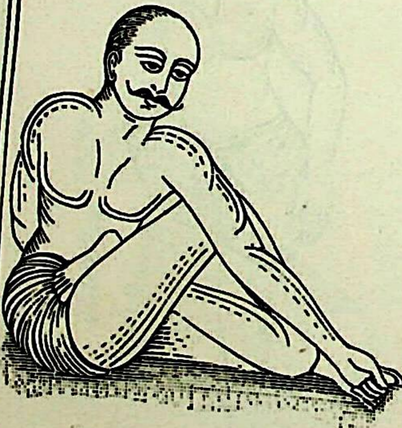
సమానాసనము

No. 30



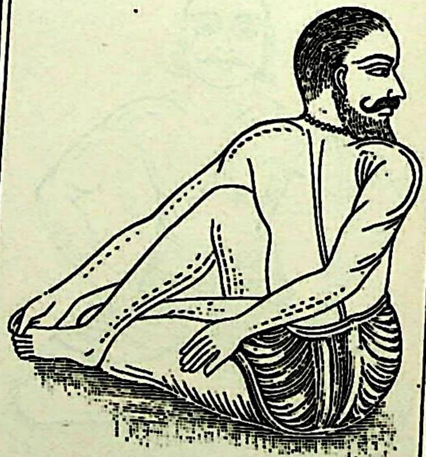
కుక్కుటాసనము

No. 31



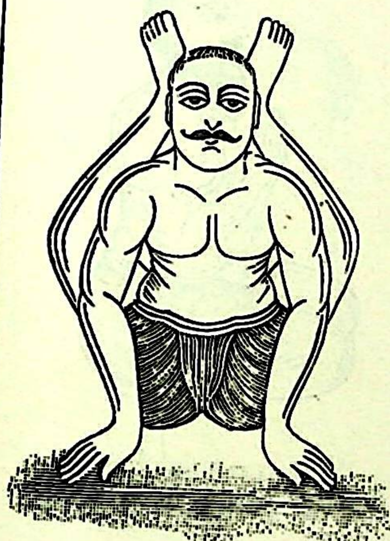
మత్స్యేంద్రాసనము

No. 32



మత్స్యేంద్రాసనము

No. 33



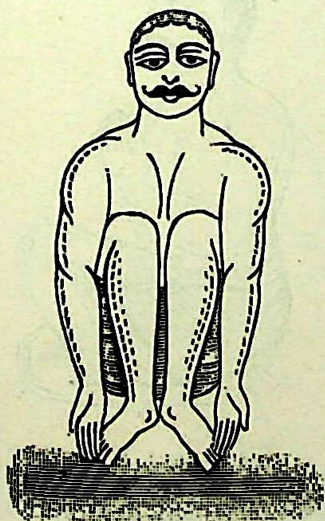
ద్విపాద శిరాసనము

No. 34



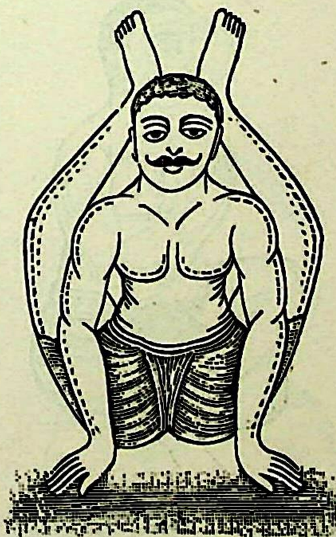
ద్విపాదశిరాసనము

No. 35



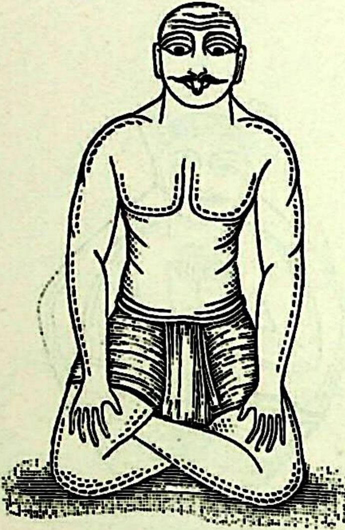
భైరవాసనము

No. 36



టిట్టిభాసనము

No. 37



సింహాసనము

No. 38



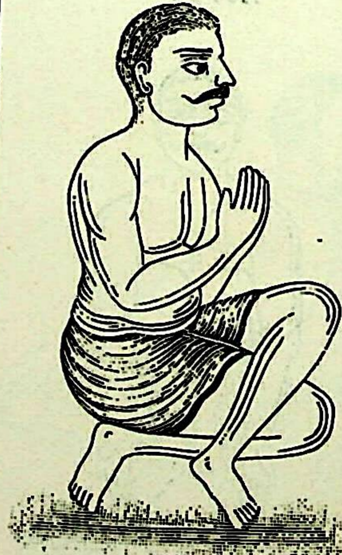
అంగుష్ఠాసనము

No. 39



వా:మఅంగుష్ఠాసనము

No. 40



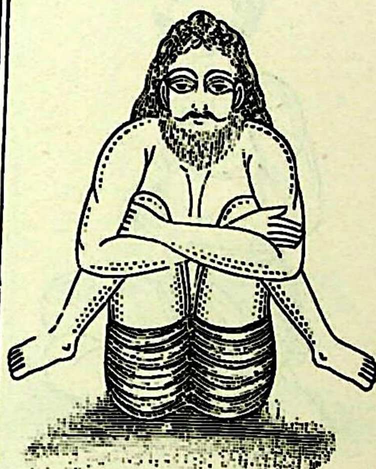
దక్షిణఅంగుష్ఠాసనము

No. 41



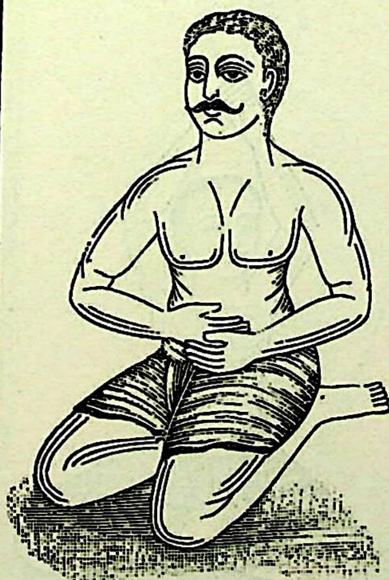
కామదహనాసనము

No. 42



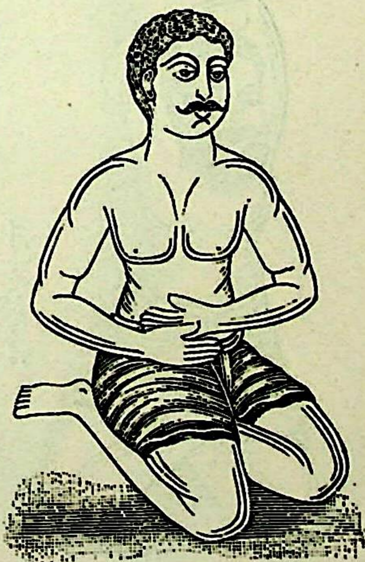
గ్రంథిభేదనాసనము

No. 43



వామవక్రాసనము

No. 44



దక్షిణవక్రాసనము

No. 45



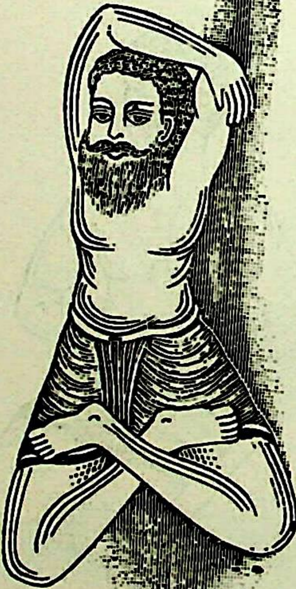
వామజాన్వాసనము

No. 46



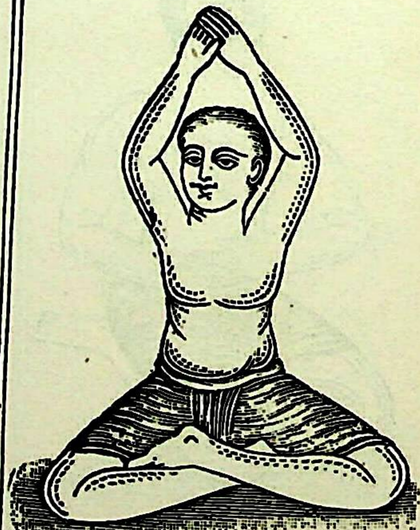
దక్షిణజాన్వాసనము

No. 47



మత్స్యాసనము

No. 48



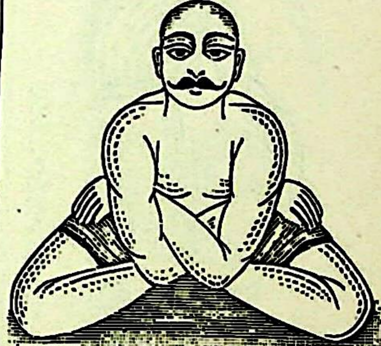
పర్వతాసనము

No. 49



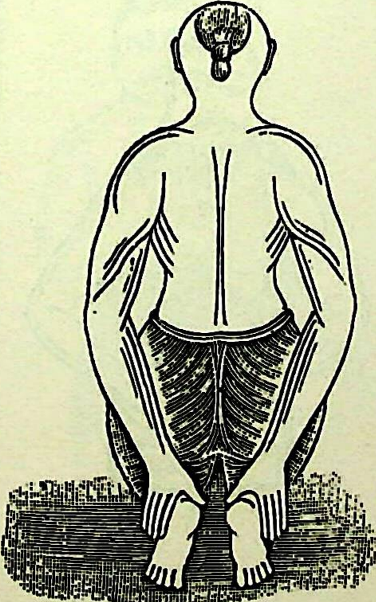
ప్రౌధాసనము

No. 50



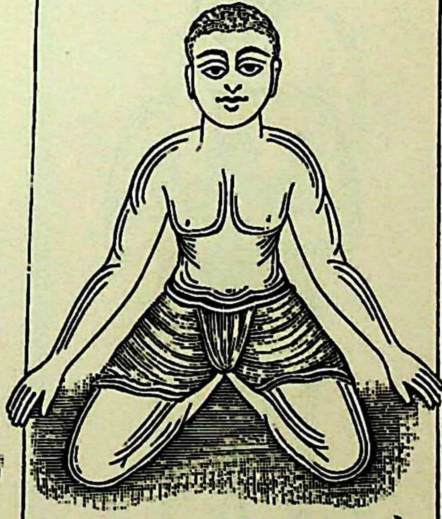
కోకిలాసనము

NO. 51



ఆనందమందిరాసనము

NO. 52



ఖంజనాసనము

NO. 53



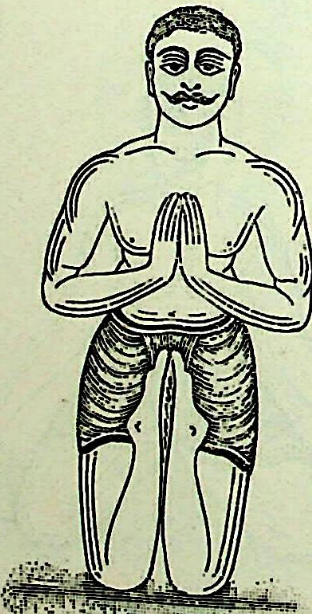
పశ్చిమోత్తానాసనము

NO. 54



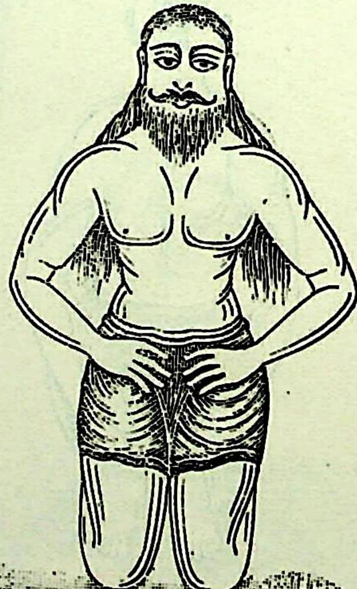
వాతాయనాసనము

NO. 55



కందపీడనాసనము

NO. 56



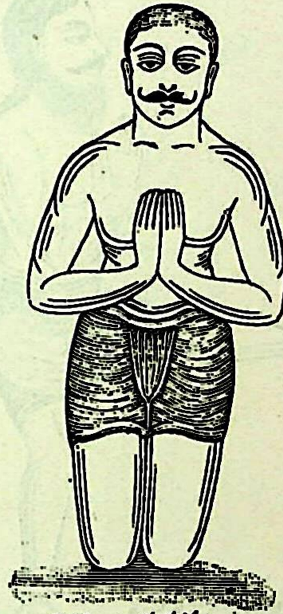
పవనాసనము

No.57



విశ్వాపాసనము

No.58



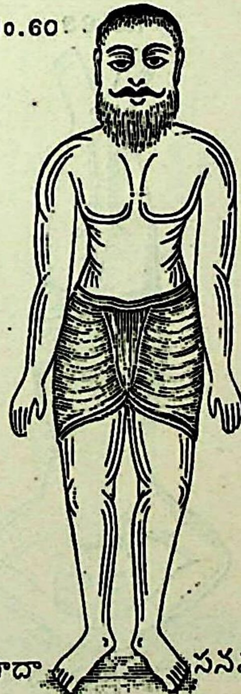
త్రిస్తంభాసనము

No. 59



అర్ధపాదాసనము

No.60



పూర్ణపాదాసనము



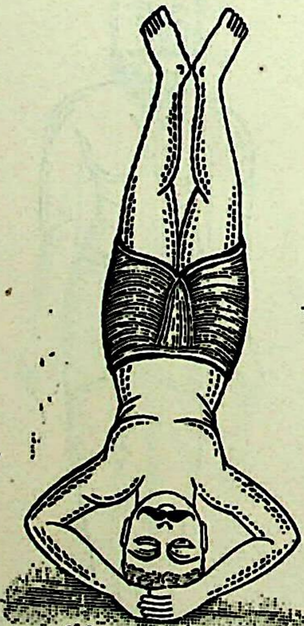
No. 61

వామపాదాసనము



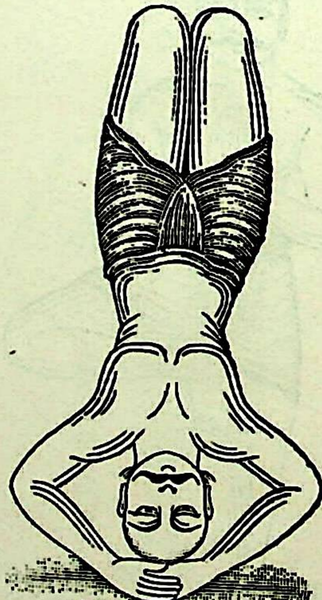
No. 62

దక్షిణపాదాసనము



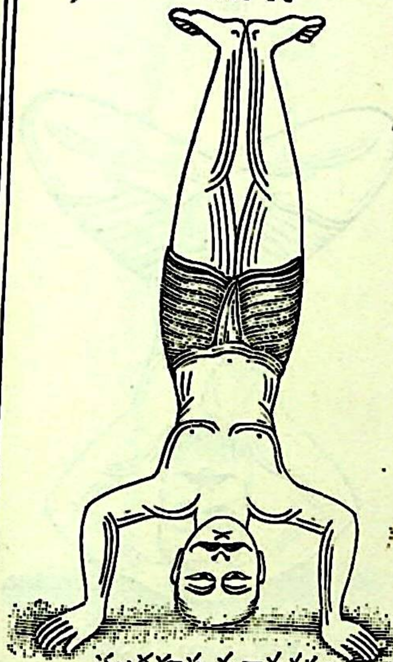
No. 63

కపాలాసనము

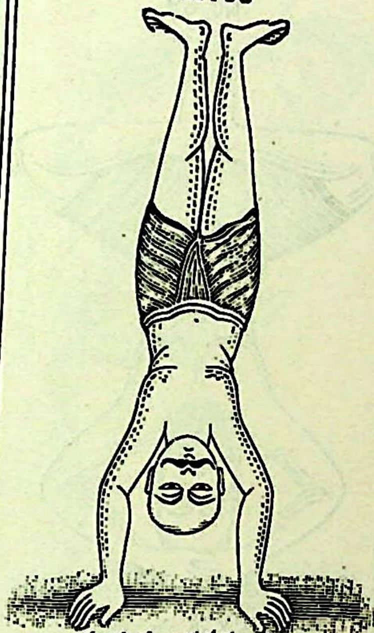


No. 64

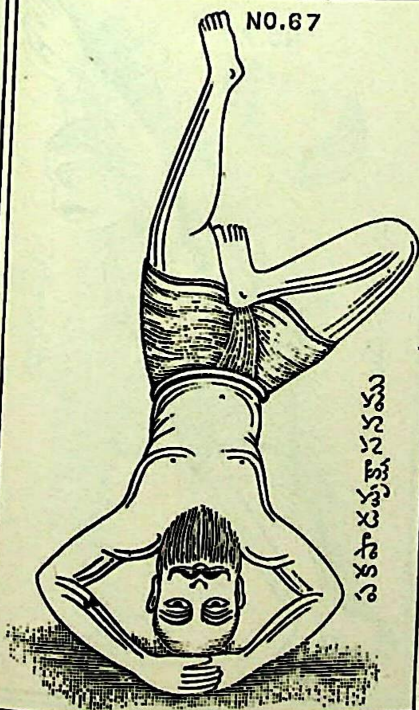
అర్ధవృక్షాసనము



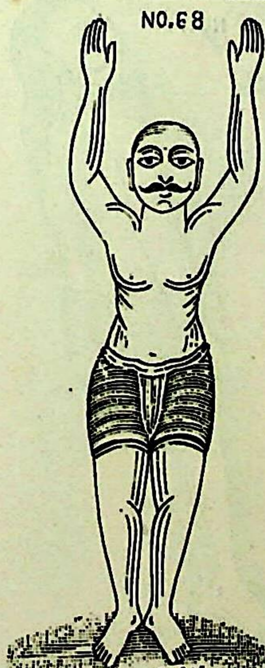

ముక్తహస్త వృక్షాసనము



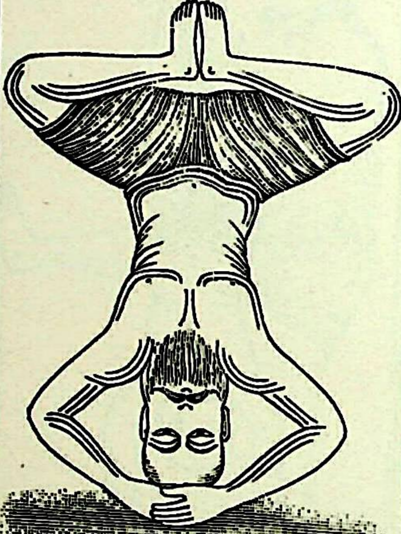

హస్తవృక్షాసనము



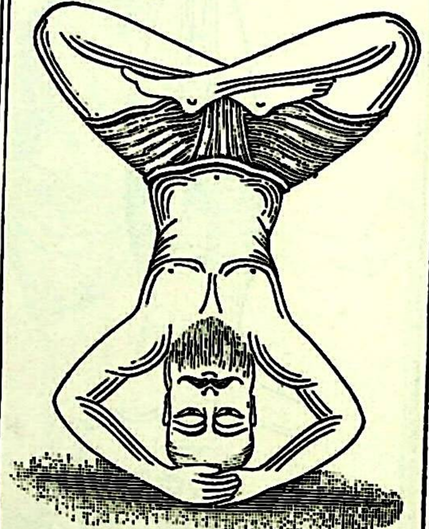

ఏకపాదవృక్షాసనము




తాడాసనము




ఊర్ధ్వసంయుక్త పాదాసనము




ఊర్ధ్వపద్మాసనము




అప్రణాసనము




త్రికోణాసనము



NO.73

శలభాసనము



NO. 74

ఉపధానాసనము



NO.75

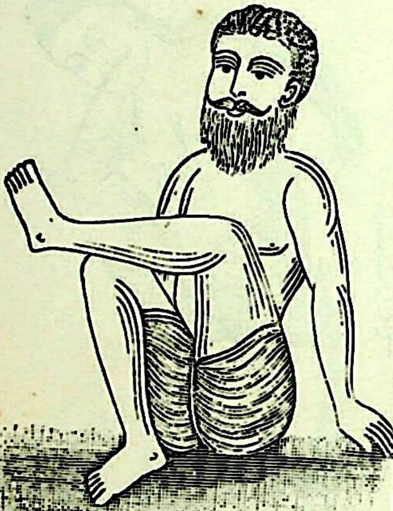
ఉష్ట్రాసనము



NO.76

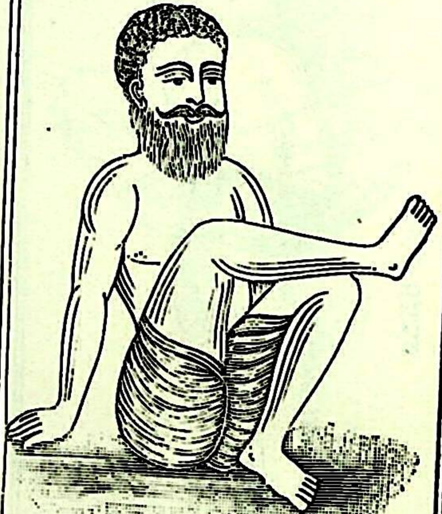
భుజంగాసనము

NO. 77



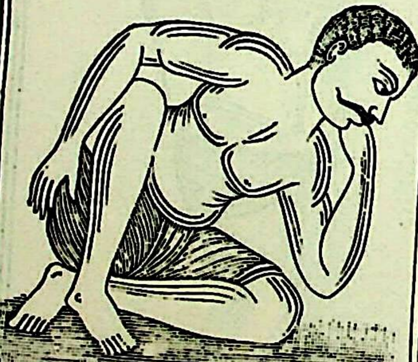
వామఅర్ధపాదాసనము

NO. 78



దక్షిణఅర్ధపాదాసనము

NO. 79



వామభుజాసనము

NO. 80



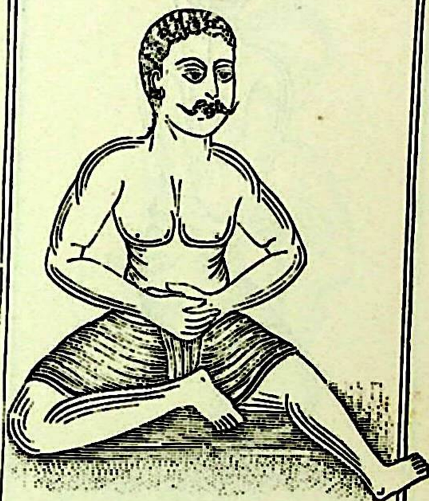
దక్షిణభుజాసనము

NO. 81



వామసిద్ధాసనము

NO. 82



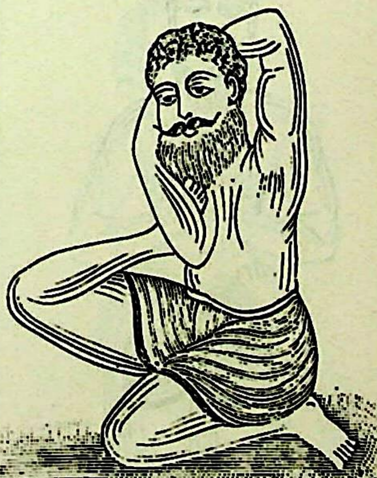
దక్షిణసిద్ధాసనము

NO. 83



వామహస్తచతుష్కోణాసనము

NO. 84



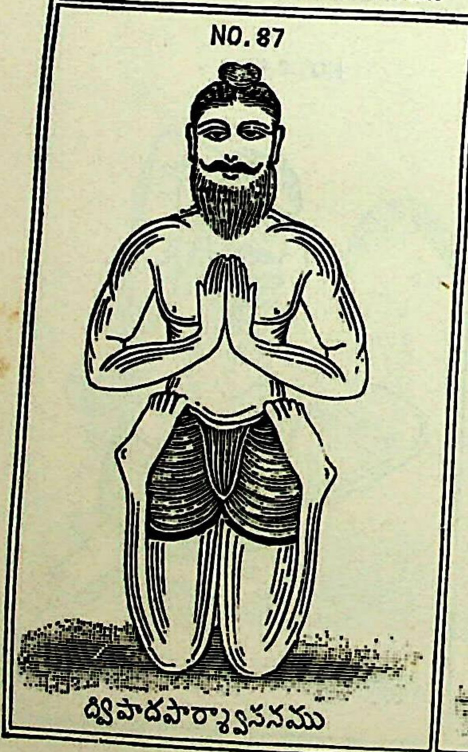
దక్షిణహస్త చతుష్కోణాసనము



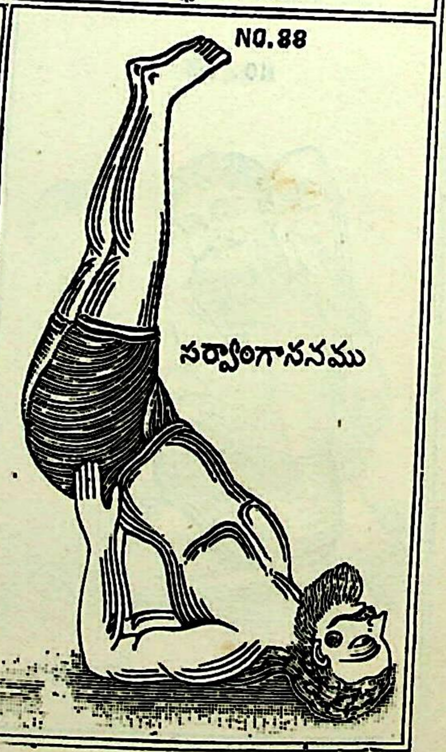

గరుడాసనము




ప్రార్థనాసనము




ద్విపాదపార్శ్వాసనము




సర్వాంగాసనము

NO. 89



వామశ్వాసగమనాసనము

NO. 90



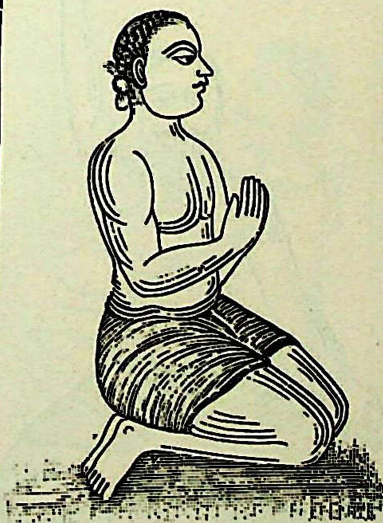
దక్షిణశ్వాసగమనాసనము

NO. 91



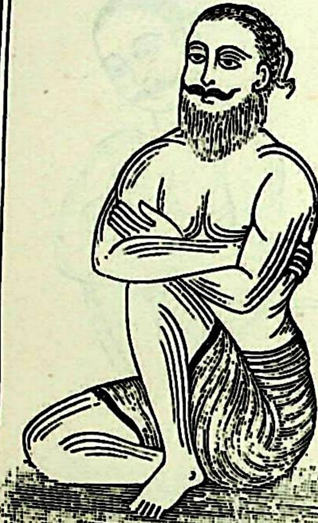
దక్షిణ పాదధీరాసనము

NO. 92



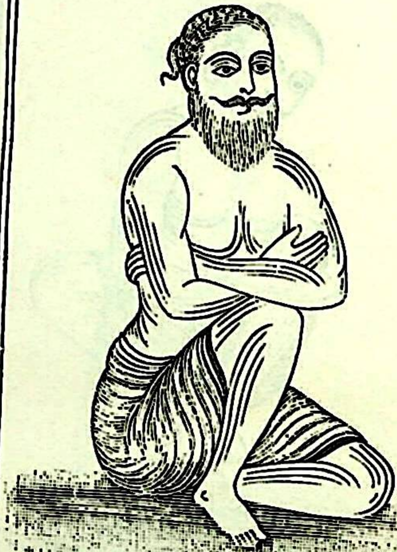
వామపాదధీరాసనము

NO. 93



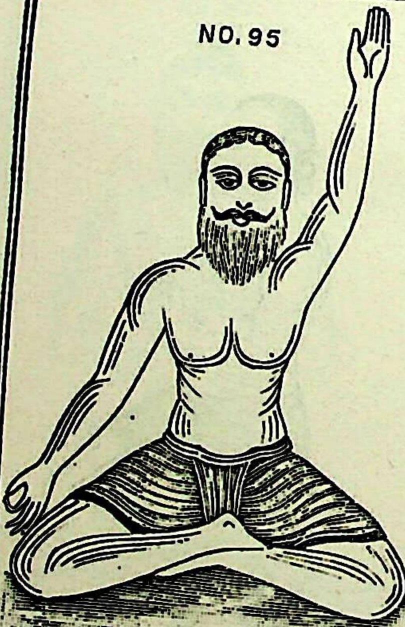
దక్షిణపాదపవనముక్తాసనము

NO. 94



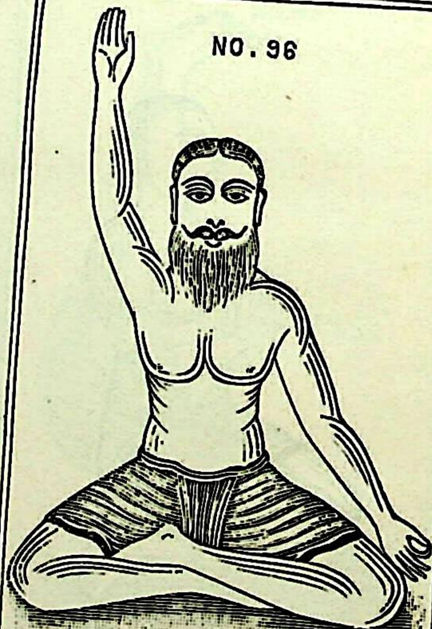
వామపాదపవనముక్తాసనము

NO. 95



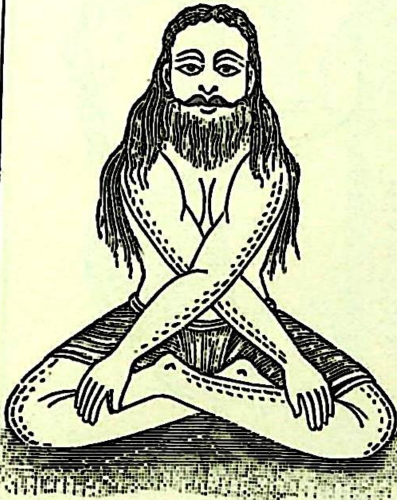
వామహస్త భయంకరాసనము

NO. 96



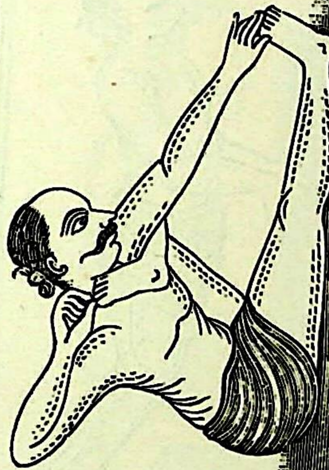
దక్షిణహస్త భయంకరాసనము

NO. 97



కార్ముకాసనము

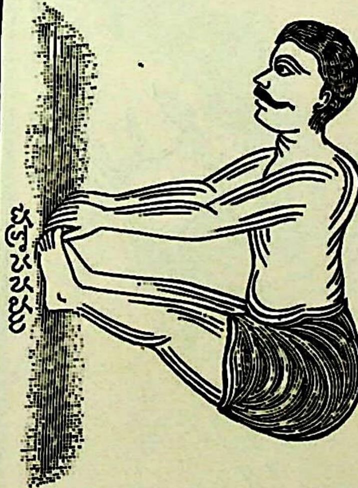
NO. 98

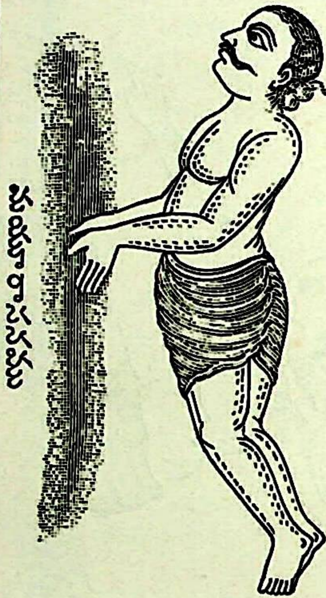


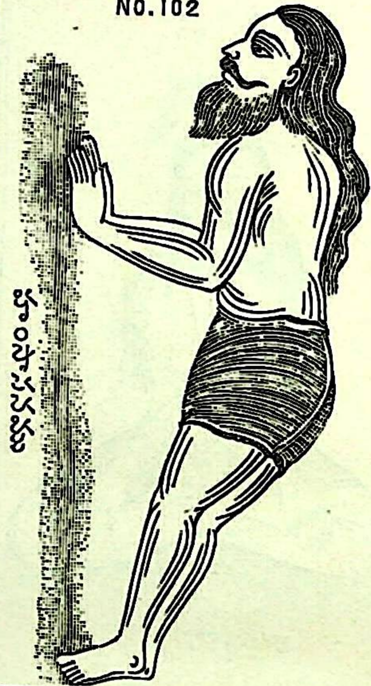
NO. 99



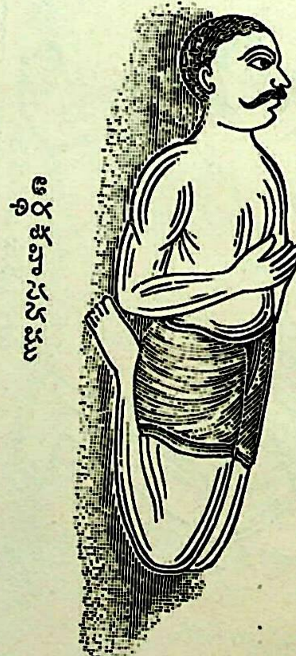
NO. 100




NO. 101


NO. 102


NO. 103


NO. 104

NO.105



వామహస్తభుజాసనము

NO.106



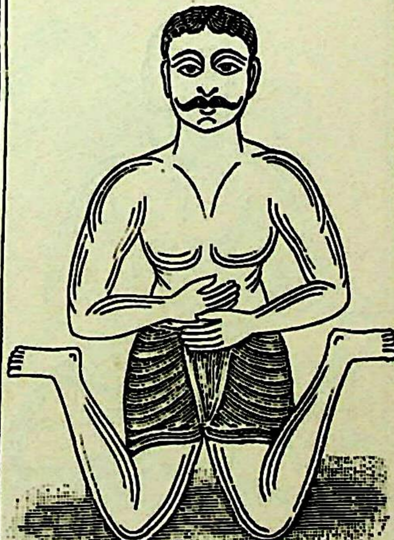
దక్షిణహస్తభుజాసనము

NO.107



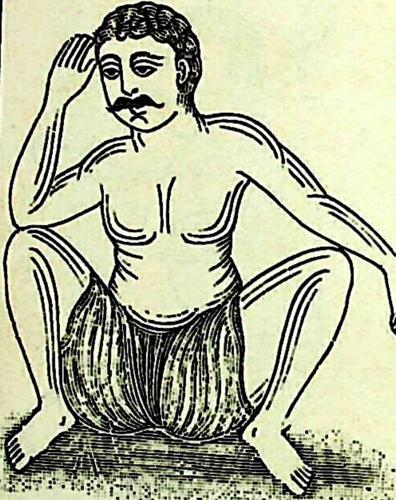
హస్తభుజాసనము

NO.108



పూర్ణపాదత్రికోణాసనము

N.O. 109



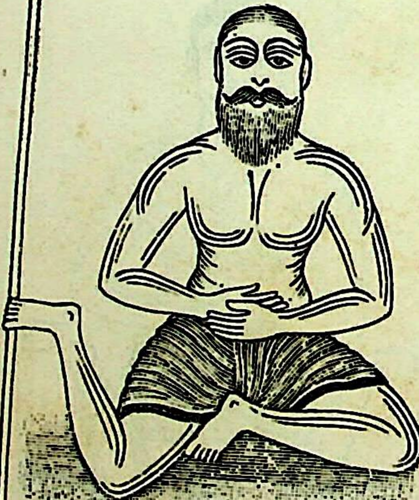
వామత్రికోణాసనము

NO. 110



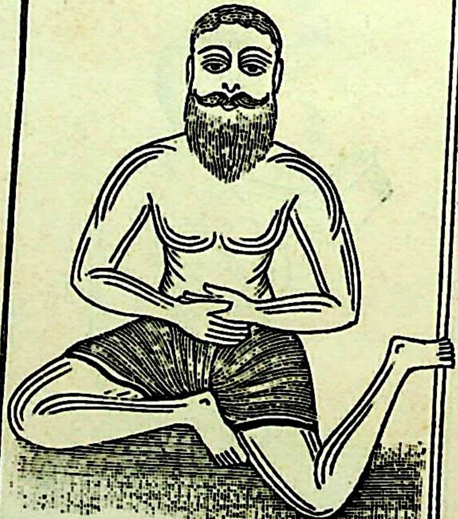
దక్షిణత్రికోణాసనము

NO. 111



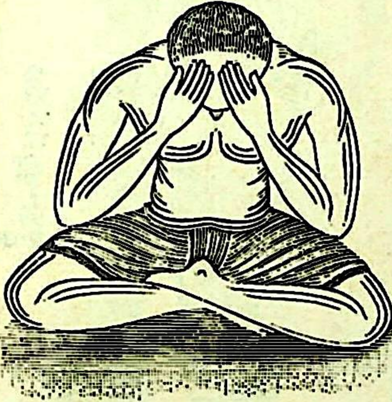
దక్షిణపాదత్రికోణాసనము

NO. 112



వామపాదత్రికోణాసనము

NO. 113



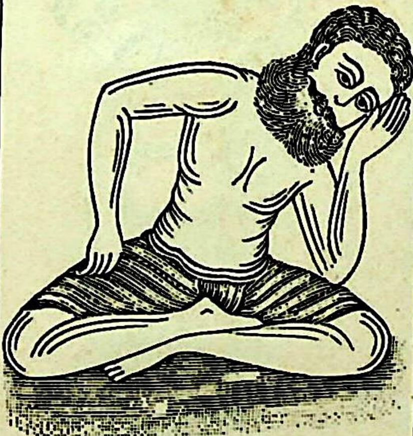
పూర్వతర్కాసనము

NO. 114



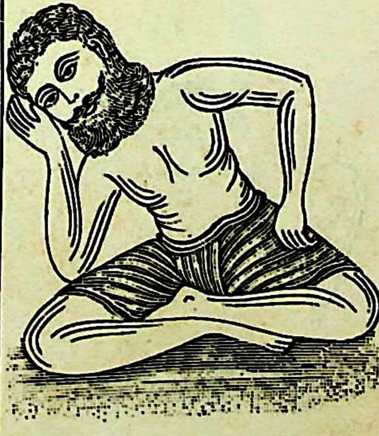
యోగనిద్రాసనము

NO. 115



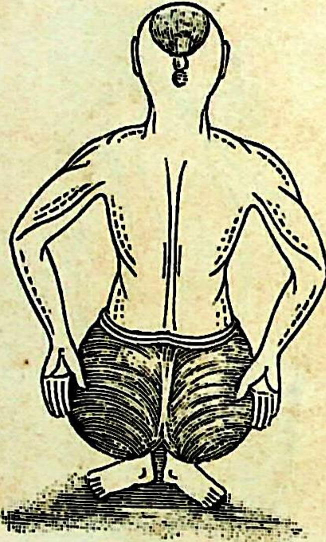
వామతర్కాసనము

NO. 116



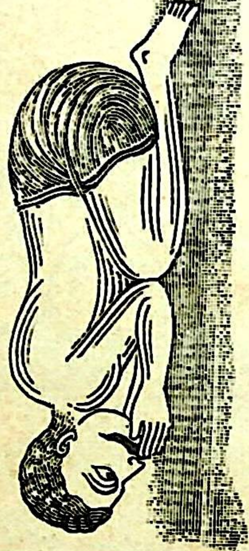
దక్షిణతర్కాసనము

NO. 117



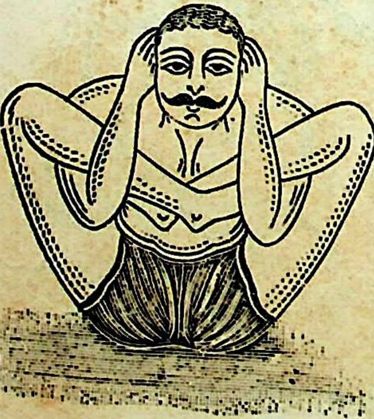
కూర్మాసనము

NO. 118



అర్ధకూర్మాసనము

NO. 119



ఉత్తానకూర్మాసనము

NO. 120



వృక్షాసనము

NO. 121



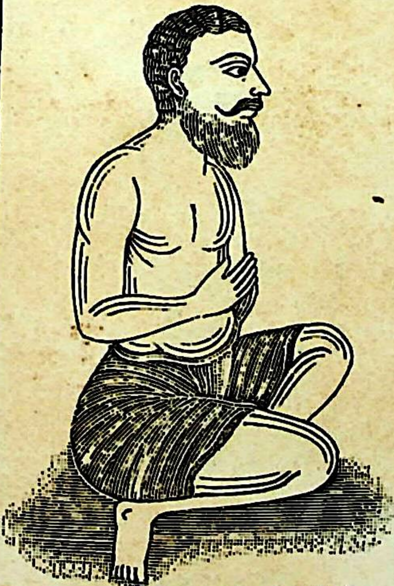
దక్షిణాసనము

NO. 122



వామాసనము

NO. 123



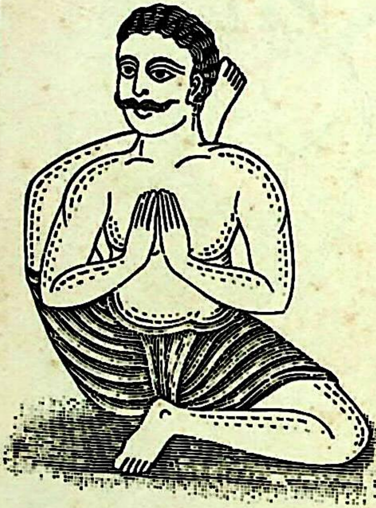
దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము

NO. 124



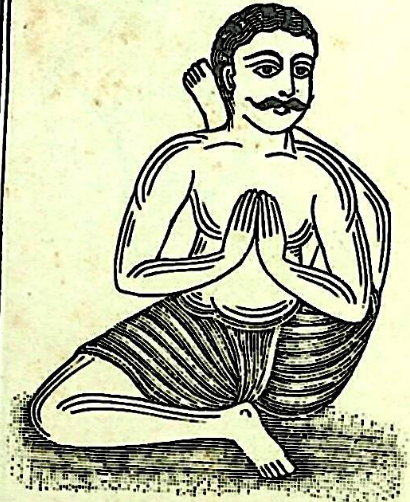
వామచతుర్థాంశపాదాసనము

NO. 125



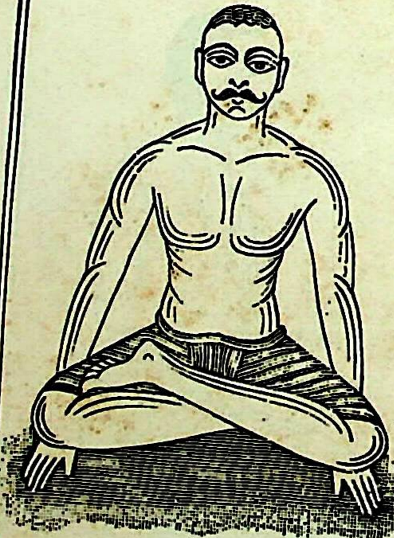
దక్షిణపాదశిరాసనము

NO. 126



వామపాదశిరాసనము

NO. 127



లోలాసనము

NO. 128



భేకనాసనము